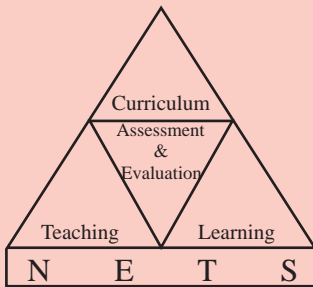




க.பொ.த. (சா.தர)ப் பரீட்சை - 2011

மதிப்பீட்டு அறிக்கை

86 - சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

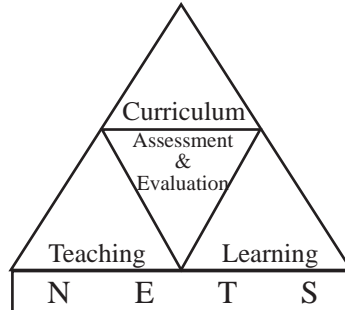


ஆய்வு அபிவிருத்திக் கிளை
தேசிய மதிப்பீட்டிற்கும் பரீட்சித்தலுக்குமான சேவை
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்

க.பொ.த (சா.தர)ப் பரீட்சை - 2011

மதிப்பீட்டு அறிக்கை

**86 - சுகாதாரமும்
உடற்கல்வியும்**



**ஆய்வு அபிவிருத்திக் கிளை
தேசிய மதிப்பீட்டிற்கும் பரீட்சித்தலுக்குமான சேவை
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்**

முழுப்பதிப்புரிமையுடையது.

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

மதிப்பீட்டு அறிக்கை - க.பொ.த. (சா.தர)ப் பரீட்சை - 2011

நிதி அனுசரணை

எதிர்கால அறிவை மையமாகக் கொண்டு பாடசாலை
கல்விமுறைமையை மாற்றியமைக்கும் செயற்றிட்டம்
(TSEP-WB)

அறிமுகம்

இலங்கையின் பொதுப் பரீட்சைகளில் க.பொ.த (சா.தர)ப் பரீட்சைக்கே அதிகளவான பரீட்சார்த்திகள் தோற்றுக்கின்றனர். தேசிய மட்டத்தில் நடாத்தப்படும் இப்பரீட்சையின் பெறுபேற்றின் அடிப்படையில் வழங்கப்படும் சான்றிதழானது உயர் கல்விக்குத் தகுதியானவர்களைத் தெரிவுசெய்வதற்கு மட்டுமன்றி நடுத்தரமட்ட வேலைவாய்ப்புக்களைப் பெறுவதற்கும் தேசிய மற்றும் சர்வதேச ரீதியான பல்கலைக்கழகங்களில் சில பாட நெறிகளுக்கான அடிப்படைத் தகைமையாகவும் கொள்ளப்படுகின்றது. இப்பரீட்சையின் நம்பகம், தகுதி, தரம் ஆகியனவே இதற்குக் காரணமாக அமைகின்றது.

இப்பரீட்சையில் உயர் அடைவைப் பெறுவதற்கு மாணவரும் அவர்களது அடைவை உறுதிப்படுத்துவதற்கு ஆசிரியர்களும் பெற்றோர்களும் அயராது உழைக்கின்றனர். இவர்களது எதிர்பார்ப்புக்களை அடைவதற்கு உதவும் முகமாகவே இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம் இந்த மதிப்பீட்டு அறிக்கையைத் தயாரித்துள்ளது. இந்த மதிப்பீட்டு அறிக்கையில் அடங்கியுள்ள தகவல்கள் பரீட்சார்த்திகள், ஆசிரியர்கள், அதிபர்கள், ஆசிரிய ஆலோசகர்கள், பாடத்துக்குப் பொறுப்பான கல்விப் பணிப்பாளர்கள், பெற்றோர்கள் மற்றும் கல்விசார்ந்த ஆராய்ச்சிகளில் ஈடுபடுவோர் ஆகியோருக்கு பயனுடையதாக அமையும். எனவே, இந்த அறிக்கையை அனேகமானோரின் பயன்பாட்டுக்கு ஏற்ற வகையில் நூலகத்தில் பேணுவது சிறந்ததாகும்.

இந்த மதிப்பீட்டு அறிக்கை மூன்று பகுதிகளைக் கொண்டதாகும். பாடக்குறிக்கோள்கள், பாட அடைவு தொடர்பான எண்ணளவிலான தகவல்கள் இந்தப் பாட வினாப்பத்திரத்தின் அடிப்படையில் பரீட்சார்த்திகளின் அடைவு ஆகியன ஒவ்வொரு வினாவுக்குமென தனித்தனியே பகுதி 1 இல் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது. மதிப்பீடு மற்றும் ஆராய்ச்சித் துறைகளில் பயன்படுத்தப்பட்டுவரும் மரபுரீதியான சோதனைக் கோட்பாடு (Classical testing theory) மற்றும் உருப்படித் துலங்கல் கோட்பாடு (Item response theory) ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு பரீட்சைத் திணைக்களத்தின் ஆய்வு அபிவிருத்திக் கிளையினால் பகுப்பாய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளமையால் இதில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ள தகவல்கள் உச்ச நம்பகத்தன்மை, தகுதி ஆகியவற்றைக் கொண்டதாகும்.

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தின் I,II ஆகிய வினாப்பத்திரங்களில் எதிர்பார்க்கப்பட்ட விடைகள், புள்ளி வழங்கும் திட்டம், விடையளிக்கப்பட்ட விதம் தொடர்பான அவதானிப்புக்கள், முடிவுகள் மற்றும் பின்னூட்டலுக்கான ஆலோசனைகள் ஆகியன இந்த அறிக்கையின் பகுதி II இல் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது.

வினாப்பத்திரத்தின் ஒவ்வொரு வினாவுக்கும் விடையளிக்கும்போது பரீட்சார்த்திகளினால் கவனத்திற் கொள்ளப்பட வேண்டிய விடயங்கள், கற்றல் - கற்பித்தல் செயன்முறை தொடர்பான கருத்துக்கள், ஆலோசனைகள் ஆகியன இந்த அறிக்கையின் பகுதி III இல் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன. பல்வேறு தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்களை அண்மிக்கத் தக்க வகையில் கற்றல் - கற்பித்தல் செயன்முறையை நடைமுறைப்படுத்தும் விதம் பற்றிய வழிகாட்டல் இதன்மூலம் கிடைக்கப்பெறுமென நினைக்கின்றேன்.

இந்த அறிக்கையின் தரத்தை மேம்படுத்தத்தக்க உங்களது ஆலோசனைகள், கருத்துக்கள் ஆகியவற்றை எமக்குத் தெரிவிக்குமாறு வேண்டுகின்றோம். இந்த அறிக்கையைத் தயாரிக்க அர்ப்பணிப்புடன் பணியாற்றிய கட்டுப்பாட்டுப் பரீட்சகர்கள் மற்றும் வளவாளர்களாகப் பங்கேற்றவர்களுக்கும் தகவல்களை வழங்கிய பிரதம/ மேலதிக, பிரதம/ உதவிப் பரீட்சகர்களுக்கும் இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களத்தின் உத்தியோகத்தார்கள் மற்றும் பணிக்குழுவினர் ஆகியோருக்கும் எனது இதயபூர்வமான நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

டபிள்யு. எம். என். ஜே. புஸ்பகுமார
பரீட்சை ஆணையாளர் நாயகம்

2012 ஒக்டோபர் 29

ஆய்வு அபிவிருத்திக் கிளை

தேசிய மதிப்பீட்டிற்கும் பரீட்சித்தலுக்குமான சேவை

இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம் பெலவத்தை,

பத்தரமூல்.

வழிகாட்டல்

- **டபிள்யு.எம்.என்.ஜே. புஷ்பகுமார**
பரீட்சை ஆணையாளர் நாயகம்.

ஒழுங்கமைப்பும் நெறிப்படுத்தலும்

- **திருமதி. காயத்திரி அபேகுணசேகர**
பரீட்சை ஆணையாளர்.
ஆய்வு அபிவிருத்திக் கிளை.

இணைப்பும் தொகுப்பும்

- **திரு. கே. எஸ். அபேரத்ன**
உதவிப் பரீட்சை ஆணையாளர்.

ஆக்கக் குழு

- **திரு. எம்.எச்.எம். மிலான்.**
உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர். (ஓய்வு)
(சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்)
கண்டி.

கணினி பக்க வடிவமைப்பு

- **திரு. அற்புதரூபன்**
முகாமைத்துவ உதவியாளர்

செல்வி. எஸ். காஞ்சனா
கணினி தரவுப் பதிவாளர்.

பகுதி I

1 பாடக் குறிக்கோள்களும் பாட அடைவும் தொடர்பான தகவல்கள்

1.1	பாடக் குறிக்கோள்கள்	1
1.2	பாட அடைவு தொடர்பான புள்ளிவிபரத் தகவல்கள்	2
1.2.1	பாடத்திற்கு தோற்றிய பரீட்சார்த்திகளின் எண்ணிக்கை.	2
1.2.2	பரீட்சார்த்திகள் தரங்கள் பெறப்பட்ட விதம்.	2
1.2.3	மாவட்டங்களின் அடிப்படையில் முதன் முறையாகத் தோற்றிய பாடசாலைப் பரீட்சார்த்திகள் தரங்கள் பெற்ற விதம்	3
1.2.4	கல்வி வலயங்களின் அடிப்படையில் முதல் முறையாகத் தோற்றிய பாடசாலைப் பரீட்சார்த்திகள் தரங்கள் பெற்ற விதம்	4
1.2.5	வகுப்பாயிடை அடிப்படையில் புள்ளிகள் பெற்ற விதம்	7
1.3	பாட அடைவு பற்றிய பகுப்பாய்வு	
1.3.1	வினாப்பத்திரம் I இல் பெறப்பட்டுள்ள அடைவு	8
1.3.2	வினாப்பத்திரம் II வினாக்கள் தெரிவு செய்யப்பட்டுள்ள விதம்	9
1.3.3	வினாப்பத்திரம் II இல் வினாக்களுக்கு புள்ளிகள் பெறப்பட்டுள்ள விதம்	9
1.3.4	வினாப்பத்திரம் II இல் பெறப்பட்ட அடைவு	10

பகுதி II

2 வினாக்களும் அவற்றிற்கு விடையளிக்கப்பட்டமை தொடர்பான தகவல்களும்

2.1 வினாப்பத்திரம் I உம் அதற்கு விடையளிக்கப்பட்டமை தொடர்பான தகவல்களும்

2.1.1	வினாப்பத்திரம் I இன் கட்டமைப்பு	11
2.1.2	வினாப்பத்திரம் I	12
2.1.3	வினாப்பத்திரம் I - எதிர்பார்க்கப்பட்ட விடைகளும் புள்ளி வழங்கும் திட்டமும்	16
2.1.4	முதலாம் வினாப்பத்திரம் விடையளிக்கப்பட்டுள்ள விதம் பற்றிய அவதானிப்புக்களும் முடிவுகளும்	17
2.1.5	வினாப்பத்திரம் I இல் ஒவ்வொரு வினாவுக்கும் மாணவர்கள் உரிய விடைத் தெரிவை மேற்கொண்ட விதம் (சதவீதத்தில்)	18
2.1.6	வினாத்தாள் I இற்கு விடையளித்தல் தொடர்பான முழுமையான அவதானிப்புக்களும், முடிவுகளும், ஆலோசனைகளும்	19

2.2 வினாப்பத்திரம் II உம் அதற்கு விடையளிக்கப்பட்டுள்ளமை தொடர்பான தகவல்களும்

2.2.1	வினாப்பத்திரம் II இன் கட்டமைப்பு	21
2.2.2	வினாப்பத்திரம் II இன் எதிர்பார்க்கப்பட்ட விடைகள், புள்ளி வழங்கும் திட்டம், விடையளித்தல் தொடர்பான அவதானிப்பும் முடிவுகளும்	22

பகுதி III

3 விடையளிக்கும்போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்களும் ஆலோசனைகளும்

3.1	விடையளிக்கும்போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்	39
3.2	கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகள் தொடர்பான கருத்துரைகளும் ஆலோசனைகளும்	40

பகுதி I

1. பாடக் குறிக்கோள்களும் பாட அடைவு தொடர்பான தகவல்களும்

1.1 பாடக் குறிக்கோள்கள்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தின் குறிக்கோளானது செயற்றிறன், ஆரோக்கியம் மற்றும் மகிழ்வுடன் கூடிய வாழ்வுக்கு அவசியமான அறிவு, மனப்பாங்கு, திறன்களுடன், சமூகத் தொடர்புகளையும் ஒன்றிணைக்கும் தேர்ச்சிகளின் வரிசையை விருத்தி செய்ய மாணவருக்கு உதவுவதாகும்.

இங்கு மாணவர் வழிநடத்தப்படும் பிரதான துறைகளாவன,

- மகோன்னத உடலை ஆய்ந்து அறிவதற்கும் பாதுகாப்பதற்கும்.
- மகிழ்வையும் திருப்தியையும் பெறுவதற்கு,
- தேவைகளை விளங்கிக் கொள்வதற்கு,
- தோற்றத்தை விருத்தி செய்வதற்கு,
- பிரத்தியோக சுகாதாரத்தை பேணுவதற்கு,
- மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதற்கு,
- சகபாடிகளோடு ஒத்துழைப்புடன் செயற்படுவதற்கு,
- வாழ்வின் சவால்களை சாதகமான முறையிலும் வெற்றிகரமாகவும் எதிர்கொள்வதற்கு,
- ஒழுக்க விழுமியங்களுக்கு மதிப்பளித்தவாறு நல்வாழ்வை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கு
- ஓய்வை உபயோகமான முறையிற் செலவிடுவதற்கு,
- வாழ்வைப் பயனுறுதியுள்ளதாகவும், செயற்றிறனுடையதாகவும் ஆக்கிக் கொள்வதற்கான விளக்கம், விருப்பத்துடன் தயாராவதற்குமாகும்.

1.2 பரீட்சார்த்திகளின் பாட அடைவு தொடர்பான புள்ளிவிபரத் தகவல்கள்

1.2.1 பாடத்திற்குத் தேற்றிய பரீட்சார்த்திகளின் எண்ணிக்கை

மொழி	பாடசாலை	தனிப்பட்ட	மொத்தம்
சிங்களம்	86,640	2,120	88,760
தமிழ்	31,347	4,653	3,600
ஆங்கிலம்	2,779	952	3,731
மொத்தம்	120,766	7,725	128,491

அட்டவணை 1

1.2.2 பரீட்சார்த்திகள் தரங்கள் பெற்ற விதம்

தரம்	பாடசாலைப் பரீட்சார்த்திகள்		தனிப்பட்ட பரீட்சார்த்தி		மொத்தம்	சதவீதம்
	எண்ணிக்கை	சதவீதம்	எண்ணிக்கை	சதவீதம்		
A	22,269	18.44	179	2.32	22,448	17.47
B	22,595	18.71	652	8.44	23,247	18.09
C	40,074	33.18	2,742	35.50	42,816	33.32
S	26,699	22.11	3,210	41.55	29,909	23.28
W	9,129	7.56	942	12.19	10,071	7.84
மொத்தம்	120,766	100	7,725	100	128,491	100

அட்டவணை 2

1.2.3. மாவட்ட அடிப்படையில் முதல் முறையாகத் தோற்றிய பாடசாலைப் பரீட்சார்த்திகள் தரங்களைப் பெற்றுள்ள விதம்:

மாவட்டம்	தோற்றியவர் எண்ணிக்கை	மிகச் சிறந்த சித்தி (A) பெற்றவர்		விசேட திறமைச் சித்தி (B) பெற்றவர்		திறமைச் சித்தி (C) பெற்றவர்		சாதாரண சித்தி (S) பெற்றவர்		சித்தி (A+B+C+S) பெற்றவர்		சித்தி அடையாதவர் (W)	
		எண்ணிக்கை	%	எண்ணிக்கை	%	எண்ணிக்கை	%	எண்ணிக்கை	%	எண்ணிக்கை	%	எண்ணிக்கை	%
1. கொழும்பு	16017	4555	28.44	3462	21.61	4642	28.98	2549	15.91	15208	94.95	809	5.05
2. கம்பஹா	10379	2091	20.15	2162	20.83	3606	34.74	1930	18.60	9789	94.32	590	5.68
3. களுத்துறை	5914	1326	22.42	1273	21.53	1746	29.52	1098	18.57	5443	92.04	471	7.96
4. கண்டி	7582	1742	22.98	1529	20.17	2346	30.94	1434	18.91	7051	93.00	531	7.00
5. மாத்தளை	2520	520	20.63	462	18.33	737	29.25	549	21.79	2268	90.00	252	10.00
6. நுவரெலியா	3689	467	12.66	535	14.50	1174	31.82	1075	29.14	3251	88.13	438	11.87
7. காலி	5984	1062	17.75	1243	20.77	2070	34.59	1180	19.72	5555	92.83	429	7.17
8. மாத்தறை	4713	866	18.37	943	20.01	1617	34.31	955	20.26	4381	92.96	332	7.04
9. அம்பாந்தோட்டை	3413	634	18.58	633	18.55	1183	34.66	720	21.10	3170	92.88	243	7.12
10. யாழ்ப்பாணம்	4295	635	14.78	737	17.16	1329	30.94	1067	24.84	3768	87.73	527	12.27
11. கிளிநொச்சி	750	76	10.13	82	10.93	217	28.93	216	28.80	591	78.80	159	21.20
12. மன்னார்	658	157	23.86	140	21.28	237	36.02	110	16.72	644	97.87	14	2.13
13. வவுனியா	1089	166	15.24	201	18.46	351	32.23	258	23.69	976	89.62	113	10.38
14. முல்லைத்தீவு	413	28	6.78	32	7.75	110	26.63	142	34.38	312	75.54	101	24.46
15. மட்டக்களப்பு	2988	626	20.95	587	19.65	984	32.93	573	19.18	2770	92.70	218	7.30
16. அம்பாறை	4183	954	22.81	843	20.15	1365	32.63	803	19.20	3965	94.79	218	5.21
17. திருகோணமலை	2856	391	13.69	468	16.39	920	32.21	768	26.89	2547	89.18	309	10.82
18. குருநாகல்	7947	1896	23.86	1741	21.91	2592	32.62	1312	16.51	7541	94.89	406	5.11
19. புத்தளம்	4228	658	15.56	779	18.42	1502	35.53	1002	23.70	3941	93.21	287	6.79
20. அனுராதபுரம்	4092	642	15.69	762	18.62	1407	34.38	924	22.58	3735	91.28	357	8.72
21. பொலன்னறுவை	1741	216	12.41	284	16.31	623	35.78	440	25.27	1563	89.78	178	10.22
22. பதுளை	4477	660	14.74	848	18.94	1464	32.70	1106	24.70	4078	91.09	399	8.91
23. மொனராகலை	2369	283	11.95	388	16.38	748	31.57	599	25.28	2018	85.18	351	14.82
24. இரத்தினபுரி	5346	796	14.89	978	18.29	1792	33.52	1271	23.77	4837	90.48	509	9.52
25. கேகாலை	3941	696	17.66	869	22.05	1326	33.65	751	19.06	3642	92.41	299	7.59
மொத்தம்	111584	22143	19.84	21981	19.70	36088	32.34	22832	20.46	103044	92.35	8540	7.65

அட்டவணை 3

1.2.4 கல்வி வலயங்கள் அடிப்படையில் முதல் முறையாகத் தோற்றிய பாடசாலைப் பரீட்சார்த்திகள் தரங்களைப் பெற்றுள்ள விதம்

கல்வி வலயம்	தோற்றியவர் எண்ணிக்கை	மிகச் சிறந்த சித்தி (A) பெற்றவர்		விசேட திறமைச் சித்தி (B) பெற்றவர்		திறமைச் சித்தி (C) பெற்றவர்		சாதாரண சித்தி (S) பெற்றவர்		சித்தி (A+B+C+S) பெற்றவர்		சித்தி அடையாதவர் (W)	
		எண்ணிக்கை	%	எண்ணிக்கை	%	எண்ணிக்கை	%	எண்ணிக்கை	%	எண்ணிக்கை	%	எண்ணிக்கை	%
1. கொழும்பு	8358	2900	34.70	1765	21.12	2073	24.80	1195	14.30	7933	94.92	425	5.08
2. ஹோமாகம	1206	264	21.89	267	22.14	365	30.27	233	19.32	1129	93.62	77	6.38
3. ஸ்ரீ ஜயவர்தனபுர	3355	759	22.62	743	22.15	1132	33.74	570	16.99	3204	95.50	151	4.50
4. பிலியந்தல	3098	632	20.40	687	22.18	1072	34.60	551	17.79	2942	94.96	156	5.04
5. கம்பஹா	3503	1038	29.63	775	22.12	1025	29.26	507	14.47	3345	95.49	158	4.51
6. மினுவாங்கொட	1538	198	12.87	311	20.22	597	38.82	330	21.46	1436	93.37	102	6.63
7. நீர்கொழும்பு	2484	408	16.43	509	20.49	911	36.67	516	20.77	2344	94.36	140	5.64
8. களனி	2854	447	15.66	567	19.87	1073	37.60	577	20.22	2664	93.34	190	6.66
9. களுத்துறை	3215	734	22.83	685	21.31	985	30.64	554	17.23	2958	92.01	257	7.99
10. மத்துகம	996	218	21.89	205	20.58	290	29.12	203	20.38	916	91.97	80	8.03
11. ஹொரணை	1703	374	21.96	383	22.49	471	27.66	341	20.02	1569	92.13	134	7.87
12. கண்டி	3060	1099	35.92	700	22.88	814	26.60	348	11.37	2961	96.76	99	3.24
13. தெனுவர	603	75	12.44	107	17.74	236	39.14	136	22.55	554	91.87	49	8.13
14. கம்பளை	1308	181	13.84	255	19.50	446	34.10	300	22.94	1182	90.37	126	9.63
15. தெல்தேனிய	535	61	11.40	94	17.57	192	35.89	131	24.49	478	89.35	57	10.65
16. வத்தேகம	897	141	15.72	168	18.73	279	31.10	219	24.41	807	89.97	90	10.03
17. கட்டுகஸ்தொட்ட	1179	185	15.69	205	17.39	379	32.15	300	25.45	1069	90.67	110	9.33
18. மாத்தளை	1383	412	29.79	271	19.60	383	27.69	229	16.56	1295	93.64	88	6.36
19. கலேவெல	769	68	8.84	128	16.64	257	33.42	217	28.22	670	87.13	99	12.87
20. நாஉல	183	17	9.29	30	16.39	48	26.23	63	34.43	158	86.34	25	13.66
21. வில்கமுவ	185	23	12.43	33	17.84	49	26.49	40	21.62	145	78.38	40	21.62
22. நுவரெலிய	1074	88	8.19	139	12.94	339	31.56	381	35.47	947	88.18	127	11.82
23. கொத்மலை	601	82	13.64	104	17.30	206	34.28	145	24.13	537	89.35	64	10.65
24. ஹட்டன்	963	148	15.37	139	14.43	316	32.81	249	25.86	852	88.47	111	11.53
25. வலப்பளை	421	36	8.55	52	12.35	136	32.30	135	32.07	359	85.27	62	14.73
26. ஹங்குரன்கெத்த	630	113	17.94	101	16.03	177	28.10	165	26.19	556	88.25	74	11.75
27. காலி	2744	618	22.52	597	21.76	883	32.18	482	17.57	2580	94.02	164	5.98
28. எல்பிட்டிய	1288	181	14.05	260	20.19	465	36.10	276	21.43	1182	91.77	106	8.23
29. அம்பலாங்கொட	1366	176	12.88	245	17.94	534	39.09	305	22.33	1260	92.24	106	7.76
30. உடுகம	586	87	14.85	141	24.06	188	32.08	117	19.97	533	90.96	53	9.04
31. மாத்தறை	2343	549	23.43	506	21.60	779	33.25	396	16.90	2230	95.18	113	4.82
32. அகரஸ்ஸ	597	89	14.91	114	19.10	188	31.49	149	24.96	540	90.45	57	9.55
33. முலடியன்-ஹக்மன்	963	126	13.08	185	19.21	356	36.97	217	22.53	884	91.80	79	8.20
34. மொறவக்க	810	102	12.59	138	17.04	294	36.30	193	23.83	727	89.75	83	10.25
35. தங்காலை	887	213	24.01	189	21.31	291	32.81	150	16.91	843	95.04	44	4.96

கல்வி வலயம்	தோற்றியவர் எண்ணிக்கை	மிகச் சிறந்த சித்தி (A) பெற்றவர்		விசேட திறமைச் சித்தி (B) பெற்றவர்		திறமைச் சித்தி (C) பெற்றவர்		சாதாரண சித்தி (S) பெற்றவர்		சித்தி (A+B+C+S) பெற்றவர்		சித்தி அடையாதவர் (W)	
		எண்ணிக்கை	%	எண்ணிக்கை	%	எண்ணிக்கை	%	எண்ணிக்கை	%	எண்ணிக்கை	%	எண்ணிக்கை	%
36. அம்பாந்தோட்டை	1554	214	13.77	274	17.63	569	36.62	358	23.04	1415	91.06	139	8.94
37. வலஸ்முல்லை	972	207	21.30	170	17.49	323	33.23	212	21.81	912	93.83	60	6.17
38. யாழ்ப்பாணம்	1640	340	20.73	318	19.39	471	28.72	355	21.65	1484	90.49	156	9.51
39. தீவகம்	422	24	5.69	47	11.14	123	29.15	137	32.46	331	78.44	91	21.56
40. தென்மராட்சி	344	46	13.37	54	15.70	92	26.74	96	27.91	288	83.72	56	16.28
41. வலிகாமம்	1186	133	11.21	196	16.53	412	34.74	319	26.90	1060	89.38	126	10.62
42. வடமராட்சி	703	92	13.09	122	17.35	231	32.86	160	22.76	605	86.06	98	13.94
43. கிளிநொச்சி	750	76	10.13	82	10.93	217	28.93	216	28.80	591	78.80	159	21.20
44. மன்னார்	529	132	24.95	124	23.44	189	35.73	75	14.18	520	98.30	9	1.70
45. மடு	129	25	19.38	16	12.40	48	37.21	35	27.13	124	96.12	5	3.88
46. வவுனியா - தெற்கு	763	136	17.82	146	19.13	254	33.29	162	21.23	698	91.48	65	8.52
47. வவுனியா - வடக்கு	326	30	9.20	55	16.87	97	29.75	96	29.45	278	85.28	48	14.72
48. முல்லைத்தீவு	256	20	7.81	23	8.98	63	24.61	99	38.67	205	80.08	51	19.92
49. துணுக்காய்	157	8	5.10	9	5.73	47	29.94	43	27.39	107	68.15	50	31.85
50. மட்டக்களப்பு	1173	220	18.76	194	16.54	374	31.88	276	23.53	1064	90.71	109	9.29
51. கல்குடா	394	23	5.84	65	16.50	139	35.28	114	28.93	341	86.55	53	13.45
52. பட்டிநுப்பு	507	101	19.92	90	17.75	175	34.52	93	18.34	459	90.53	48	9.47
53. மட்டக்களப்பு -மத்தி	914	282	30.85	238	26.04	296	32.39	90	9.85	906	99.12	8	0.88
54. அம்பாறை	747	149	19.95	161	21.55	243	32.53	144	19.28	697	93.31	50	6.69
55. கல்முனை	1416	483	34.11	316	22.32	384	27.12	174	12.29	1357	95.83	59	4.17
56. சம்பாந்துறை	630	105	16.67	90	14.29	202	32.06	183	29.05	580	92.06	50	7.94
57. மஹாலய	124	7	5.65	13	10.48	44	35.48	45	36.29	109	87.90	15	12.10
58. தெஹியத்தகண்டிய	326	20	6.13	61	18.71	130	39.88	89	27.30	300	92.02	26	7.98
59. அக்கரைப்பற்று	940	190	20.21	202	21.49	362	38.51	168	17.87	922	98.09	18	1.91
60. திருகோணமலை	1012	210	20.75	177	17.49	322	31.82	227	22.43	936	92.49	76	7.51
61. மூதூர்	508	48	9.45	79	15.55	161	31.69	170	33.46	458	90.16	50	9.84
62. கந்தளாய்	632	56	8.86	99	15.66	208	32.91	168	26.58	531	84.02	101	15.98
63. கிண்ணியா	704	77	10.94	113	16.05	229	32.53	203	28.84	622	88.35	82	11.65
64. குருநாகல்	2320	796	34.31	500	21.55	630	27.16	294	12.67	2220	95.69	100	4.31
65. குளியாப்பிட்டிய	1293	272	21.04	284	21.96	440	34.03	237	18.33	1233	95.36	60	4.64
66. நிக்கவெரட்டிய	896	220	24.55	221	24.67	275	30.69	131	14.62	847	94.53	49	5.47
67. மாகோ	986	143	14.50	188	19.07	369	37.42	222	22.52	922	93.51	64	6.49
68. கிரியுள்ள	1521	197	12.95	343	22.55	596	39.18	293	19.26	1429	93.95	92	6.05
69. இப்பாகமுவ	931	268	28.79	205	22.02	282	30.29	135	14.50	890	95.60	41	4.40
70. புத்தளம்	2042	239	11.70	340	16.65	711	34.82	559	27.38	1849	90.55	193	9.45

கல்வி வலயம்	தோற்றியவர் எண்ணிக்கை	மிகச் சிறந்த சித்தி (A) பெற்றவர்		விசேட திறமைச் சித்தி (B) பெற்றவர்		திறமைச் சித்தி (C) பெற்றவர்		சாதாரண சித்தி (S) பெற்றவர்		சித்தி (A+B+C+S) பெற்றவர்		சித்தி அடையாதவர் (W)	
		எண்ணிக்கை	%	எண்ணிக்கை	%	எண்ணிக்கை	%	எண்ணிக்கை	%	எண்ணிக்கை	%	எண்ணிக்கை	%
71. சிலாபம்	2186	419	19.17	439	20.08	791	36.18	443	20.27	2092	95.70	94	4.30
72. அனூராதபுரம்	1611	279	17.32	295	18.31	551	34.20	355	22.04	1480	91.87	131	8.13
73. தபுத்தேகம்	642	105	16.36	151	23.52	222	34.58	119	18.54	597	92.99	45	7.01
74. கெக்கிராவ	733	132	18.01	168	22.92	227	30.97	146	19.92	673	91.81	60	8.19
75. கலென்பிந்துனுவெவ	426	51	11.97	50	11.74	164	38.50	116	27.23	381	89.44	45	10.56
76. கெபித்திகொல்லாவ	680	75	11.03	98	14.41	243	35.74	188	27.65	604	88.82	76	11.18
77. பொலன்னறுவ	694	83	11.96	127	18.30	255	36.74	176	25.36	641	92.36	53	7.64
78. ஹிங்குரக் கொட	637	93	14.60	95	14.91	235	36.89	154	24.18	577	90.58	60	9.42
79. திம்புலாகல	410	40	9.76	62	15.12	133	32.44	110	26.83	345	84.15	65	15.85
80. பதுளை	1197	210	17.54	244	20.38	414	34.59	245	20.47	1113	92.98	84	7.02
81. பண்டாரவளை	1308	204	15.60	259	19.80	424	32.42	318	24.31	1205	92.13	103	7.87
82. மஹியங்கனை	664	85	12.80	116	17.47	187	28.16	186	28.01	574	86.45	90	13.55
83. வெலிமடை	924	132	14.29	169	18.29	300	32.47	233	25.22	834	90.26	90	9.74
84. பசறை	384	29	7.55	60	15.63	139	36.20	124	32.29	352	91.67	32	8.33
85. மொனராகலை	801	69	8.61	126	15.73	254	31.71	225	28.09	674	84.14	127	15.86
86. வெல்லவாய	1071	178	16.62	210	19.61	345	32.21	215	20.07	948	88.52	123	11.48
87. பிபிலை	497	36	7.24	52	10.46	149	29.98	159	31.99	396	79.68	101	20.32
88. இரத்தின்புரி	2356	428	18.17	482	20.46	788	33.45	471	19.99	2169	92.06	187	7.94
89. பலாங்கொடை	863	144	16.69	156	18.08	278	32.21	200	23.17	778	90.15	85	9.85
90. நிவித்திகல	729	73	10.01	125	17.15	262	35.94	186	25.51	646	88.61	83	11.39
91. எம்பிலிபிடிய	1398	151	10.80	215	15.38	464	33.19	414	29.61	1244	88.98	154	11.02
92. கேகாலை	1617	354	21.89	387	23.93	520	32.16	276	17.07	1537	95.05	80	4.95
93. மாவனல்லை	1401	208	14.85	284	20.27	493	35.19	291	20.77	1276	91.08	125	8.92
94. தெஹிலுவிட்ட	923	134	14.52	198	21.45	313	33.91	184	19.93	829	89.82	94	10.18
மொத்தம்	111584	22143	19.84	21981	19.70	36088	32.34	22832	20.46	103044	92.35	8540	7.65

அட்டவணை 4

1.2.5 வகுப்பாயிடை அடிப்படையில் புள்ளிகள் பெற்றுள்ள விதம்

வகுப்பாயிடை	மீடறன்	சதவீத மீடறன்	திறன் மீடறன்	சதவீத திறன் மீடறன்
91 - 100	428	0.33	128,491	100
81 - 90	6,624	5.16	128,063	99.67
71 - 80	17,265	13.44	121,439	94.51
61 - 70	24,761	19.27	104,174	81.07
51 - 60	30,740	23.92	79,413	61.80
41 - 50	24,417	19.00	48,673	37.88
31 - 40	15,292	11.90	24,256	18.88
21 - 30	5,990	4.66	8,964	6.98
11 - 20	2,488	1.94	2,974	2.31
01 - 10	484	0.38	486	0.38
00 - 00	2	0.00	2	0.00

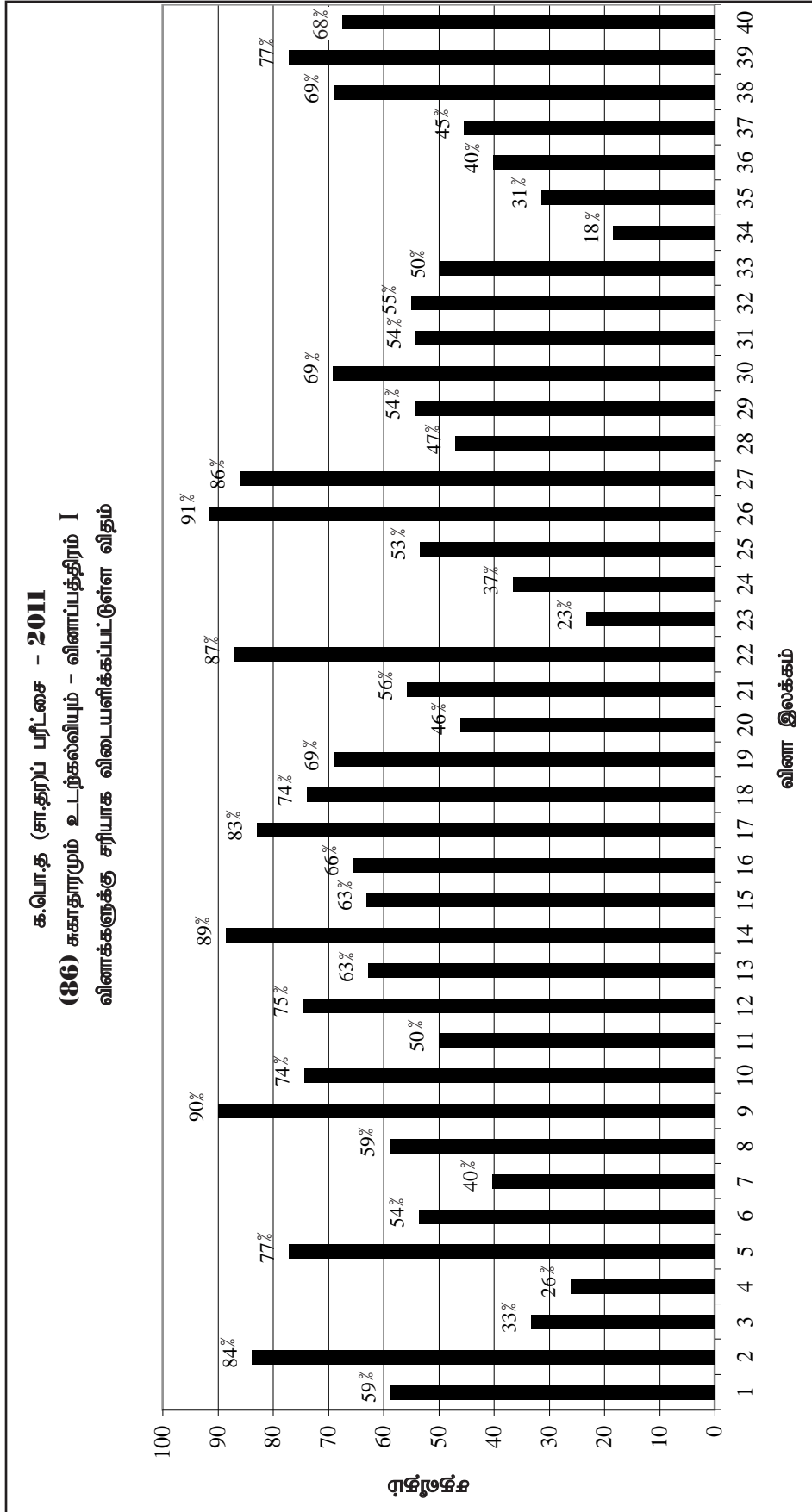
அட்டவணை 5

மேலே தரப்பட்டுள்ள அட்டவணையிலிருந்து தகவல்களைப் பெற்றுக்கொள்ளும் முறை கீழே தரப்பட்டுள்ள உதாரணத்தின் மூலம் காட்டப்பட்டுள்ளது.

உதாரணம் : (31 - 40 இற்கு இடைப்பட்ட வகுப்பாயிடையைக் கருத்திற் கொண்டால்)
இப்பாடத்தில் 31 தொடக்கம் 40 வரையிலான புள்ளிகள் பெற்றோரின் எண்ணிக்கை 15,292 ஆகும். அதனைச் சதவீதத்தில் கொள்ளும்போது 11.90% ஆகும். 40 அல்லது 40ஐ விடவும் குறைவான புள்ளிகளைப் பெற்றோரின் எண்ணிக்கை 24,256 ஆவதுடன், அதன் சதவீதமானது 18.88% ஆகும்.

1.3 பாட அடைவு பற்றிய பகுப்பாய்வு

1.3.1 வினாப்பத்திரம் I இல் பெறப்பட்டுள்ள அடைவு



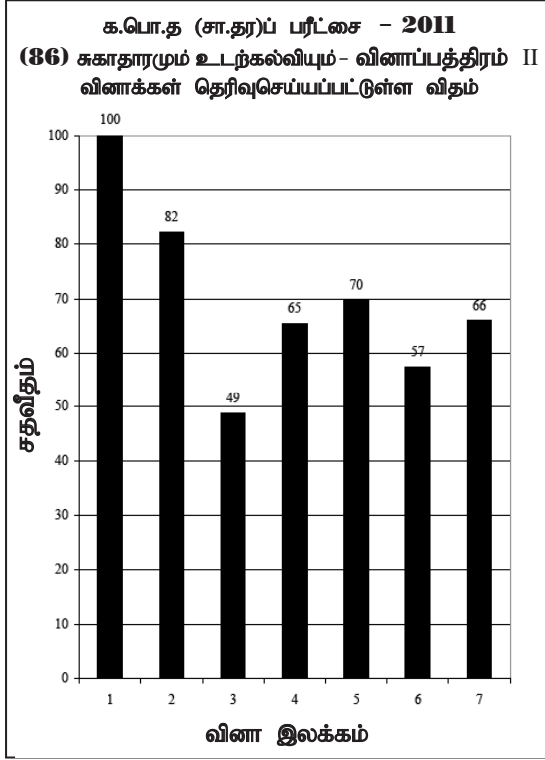
வரைபு 1

இது (RD/16/05/OL படிவத்திலிருந்து பெற்ற தகவல்களின் அடிப்படையில் தயாரிக்கப்பட்டது.)

மேலே தரப்பட்டுள்ள வரைபிலிருந்து தகவல்களைப் பெற்றுக் கொள்ளும் முறை பின்வரும் உதாரணம் மூலம் விளக்கப்படுகிறது.

உதாரணம் : இங்கு 26 ஆம் வினாவிற்கு 91% ஆனவர்கள் சரியான விடையைத் தெரிவு செய்துள்ளனர். 34 ஆம் வினாவிற்கு சரியான விடையைத் தெரிவு செய்துள்ளவர்கள் 18% ஆகும்.

1.3.2 வினாப்பத்திரம் II - வினாக்கள் தெரிவு செய்யப்பட்டுள்ள விதம்.

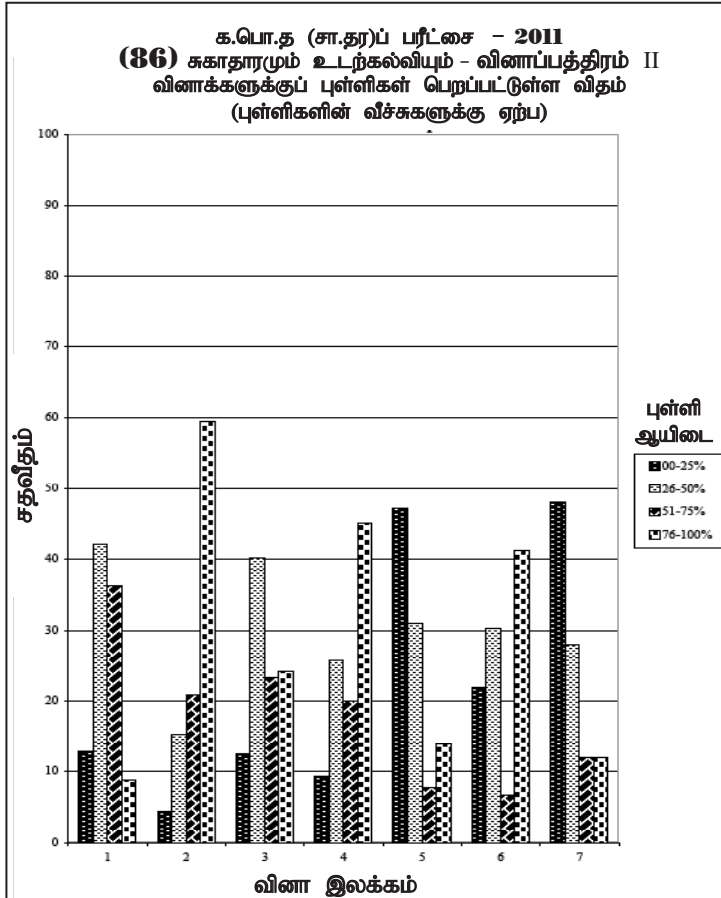


இவ்வரைபிலிருந்து தகவல்கள் பெறும் முறை பின்வரும் உதாரணம் மூலம் காட்டப்பட்டுள்ளது.

உ-ம் : முதலாவது வினா கட்டாய வினாவாகும். அவ்வினாவுக்கு அனைத்துப் பரீட்சார்த்திகளும் விடையளித்துள்ளனர் இரண்டாவது வினாவைத் தெரிவு செய்த சதவீதமானது 82% ஆக உள்ளதுடன் மூன்றாவது வினாவைச் சுமார் 49% ஆனோரே தெரிவு செய்துள்ளனர்.

வரைபு 2 (RD/16/02/OL படிவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.)

1.3.3 வினாப்பத்திரம் II இல் புள்ளிகள் பெற்றுள்ள விதம்

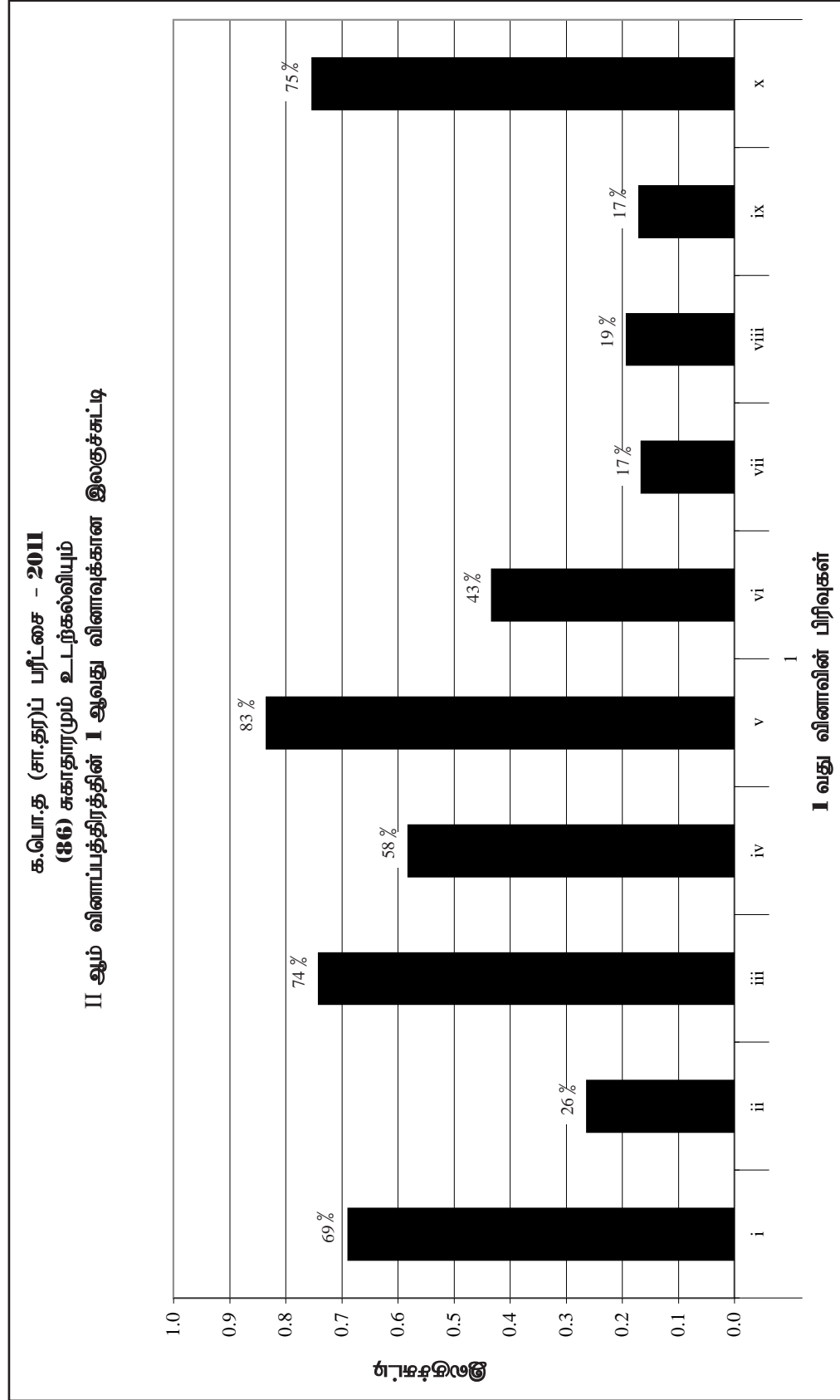


இவ் வரைபிலிருந்து தகவல்கள் பெறும் முறையானது பின்வரும் உதாரணம் மூலம் காட்டப்பட்டுள்ளது.

உ-ம் : இங்கு 1 ஆவது வினாவுக்காக ஒதுக்கப்பட்டுள்ள புள்ளிகளின் எண்ணிக்கை 20 ஆகும். அப்புள்ளிகளில் 0% - 25% வீச்சினுள் அதாவது 0 தொடக்கம் 5 வரையில் புள்ளிகள் பெற்ற சதவீதம் 13% ஆகும். 26% - 50% வீச்சினுள் அதாவது 6 தொடக்கம் 10 வரையில் புள்ளிகள் பெற்ற சதவீதம் 42% ஆகும். 51% - 75% வீச்சினுள் அதாவது 11 தொடக்கம் 15 வரையில் புள்ளிகள் பெற்ற சதவீதம் 36% ஆகும். 76% - 100% வீச்சினுள் அதாவது 16 தொடக்கம் 20 வரையில் புள்ளிகள் பெற்ற சதவீதம் 9% ஆகும்.

வரைபு 3 (RD/16/02/OL படிவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.)

1.3.4 வினாப்பத்திரம் II இல் பெறப்பட்ட அடைவு.

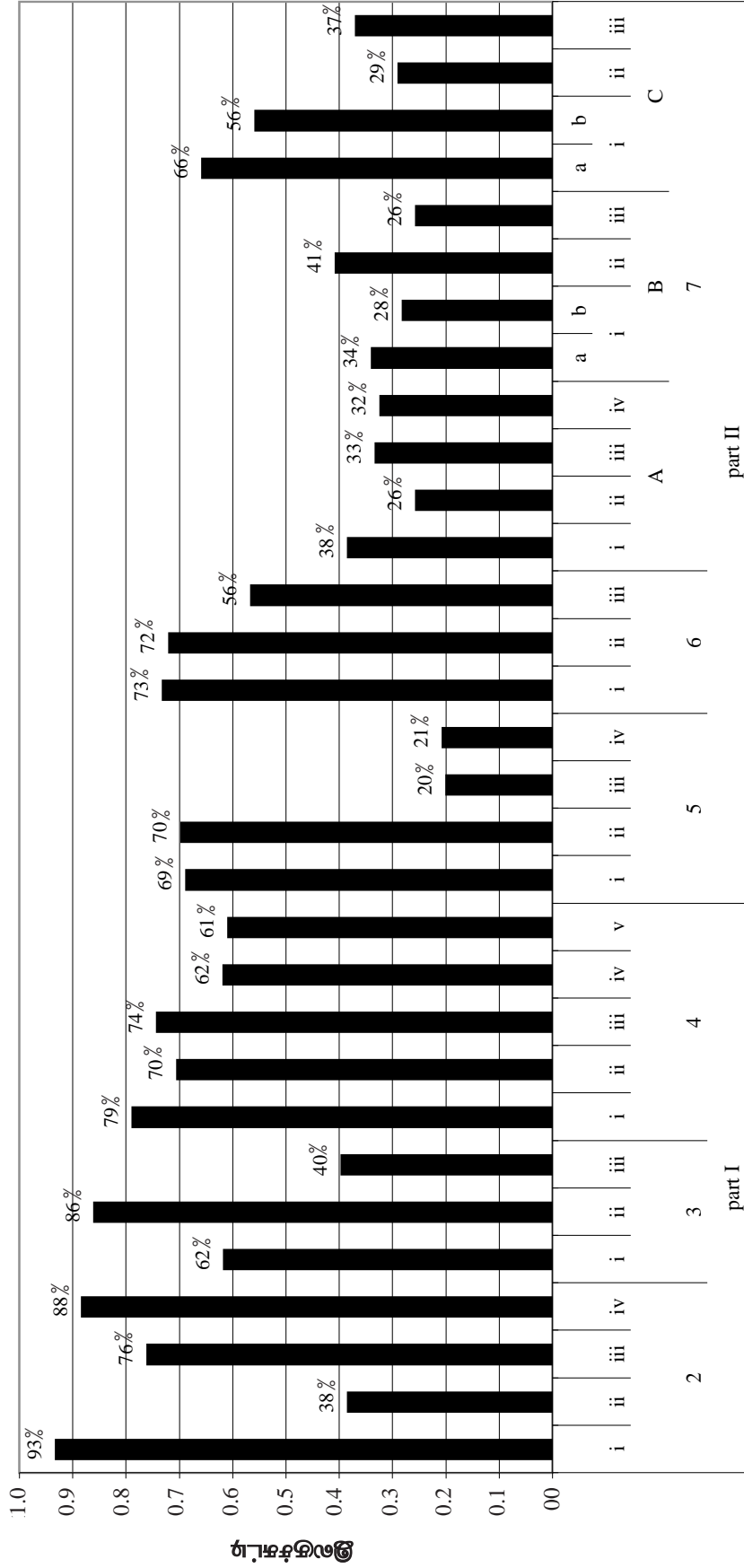


வரைபு 4.1 (RD/16/04/OL படிவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டது.)

மேலே தரப்பட்ட வரைபிலிருந்து தகவல்களைப் பெற்றுக் கொள்ளும் முறை கீழே தரப்பட்டுள்ளது.

உதாரணம் : Iஆம் வினாவின் உட்பிரிவு (v) இன் இலகுச்சுட்டி 83% ஆவதுடன் உட்பிரிவுகள் (vii), மற்றும் (ix) இன் இலகுச்சுட்டி 17% ஆகும்.

க.பொ.த (சா.தர)ப் பரீட்சை - 2011
(86) சுகாதாரமும் உடற்கல்விப்பும்
II ஆம் வினாப்பத்திரத்தின் வினாக்கள் தொடர்பான இலகுவீதங்கள்



வினா இலக்கம், பகுதிகள் மற்றும் உபபிரிவுகள்

வரைபு 4.2

பகுதி II

2. வினாக்களும் அவற்றிற்கு விடையளிக்கப்பட்டமை தொடர்பான விபரங்களும்

2.1 வினாப்பத்திரம் I உம் அதற்கு விடையளிக்கப்பட்டுள்ளமை தொடர்பான விபரங்கள்

2.1.1 வினாப்பத்திரம் I - கட்டமைப்பு

நேரம் 01 மணித்தியாலம்.

மொத்தப்புள்ளிகள் 40 ஆகும்.

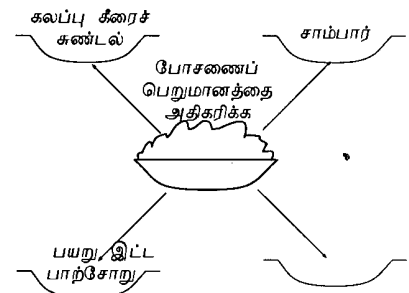
- ★ இவ் வினாத்தாள் 40 பல்தேர்வு வினாக்களைக் கொண்டது.
- ★ 01 இலிருந்து, 20 வரையான வினாக்கள் சுகாதாரப் பகுதியிலிருந்தும், 21 இலிருந்து 40 வரையான வினாக்கள் உடற்கல்விப் பகுதியிலிருந்தும் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளன.
- ★ எல்லா வினாக்களுக்கும் விடையளிக்க வேண்டுமென எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

2.1.2 வினாப்பத்திரம் I

- கிராமத்தவரது அன்புக்குப் பாத்திரமானவரும் ஆரோக்கியம், சுறுசுறுப்பு ஆகியவற்றைக் கொண்டவருமான ராமா என்பவர் சமய நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டு சிறப்பான வாழ்க்கையை மேற்கொள்கிறார். பூரண (நிறை) சுகாதாரம் கொண்ட நபரென இவரைக் கூறுவதற்கு இவரிடத்தே மேலும் மேம்படுத்தப்பட வேண்டியது
 - (1) உடலியற் துறையாகும்.
 - (2) சமூகவியற் துறையாகும்.
 - (3) உளவியற் துறையாகும்.
 - (4) ஆன்மிகத் துறையாகும்.
- நுரையீரற் புற்றுநோயால் அவதியுறும் சிறிபாலாவின் உதடு, பற்கள், நகங்கள் ஆகியன நிறம் மங்கிக் காணப்பட்டன. இவருக்கு இதயக் கோளாறும் உள்ளதென்பது வைத்தியர்களது முடிவாகும். இந்நிலைமை மேலும் உக்கிரமடைவதைத் தடுக்க உங்களால் அவருக்கு அளிக்கத்தக்க எச்சரிக்கை
 - (1) உடனடியாக புகைத்தலைக் கைவிட வேண்டும்.
 - (2) அவர் உண்ணும் உணவுடன் அயடின் சேர்க்கப்பட வேண்டும்.
 - (3) அவர் உண்ணும் உணவுடன் இரும்புச்சத்துச் சேர்க்கப்பட வேண்டும்.
 - (4) நாள்தோறும் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட வேண்டும்.
- பின்வரும் தகவல்களைப் பயன்படுத்தி 3ஆம், 4ஆம் வினாக்களுக்கு விடை தருக.

நாமல்ஓயா வித்தியாலயத்தினுள் புகைத்தல், மதுவருந்துதல், பொலித்தீன் பாவனை ஆகியன முற்றாகத் தடைசெய்யப் பட்டுள்ளது. அப்பிரதேச பொது சுகாதார பரிசோதகர் பாடசாலை சுகாதார நடவடிக்கைகள் தொடர்பாக மிக விழிப்புடன் செயற்படுகிறார். மாணவர்களும் ஆசிரியர்களும் ஏனைய பாடசாலை அலுவலர்களும் கல்விசார், இணைப்பாடவிதானச் செயற்பாடுகளில் ஒத்துழைப்புடன் செயற்படுகின்றனர்.
- மேற்கூறப்பட்ட பாடசாலையை சுகாதார மேம்பாடு கொண்ட பாடசாலையாக (Health Promotion School) மாற்றுவதற்கு அதிபரினால் மேலும் கவனத்திற்கொள்ளப்பட வேண்டிய விடயம்
 - (1) தேவையான கொள்கைகளைத் தயாரித்தல்
 - (2) ஒத்துழைப்பான சூழலைக் கட்டியெழுப்புதல்
 - (3) சுகாதார சேவையைச் சீர்திருத்துதல்
 - (4) சமூகப் பங்கேற்பை வலுமிக்கதாக்கல்
- பாடசாலையினுள் மதுவருந்துதல், புகைபிடித்தல், பொலித்தீன் பாவனை ஆகியன முற்றாகத் தடைசெய்யப் பட்டிருப்பதன் காரணம்
 - (1) திறன் விருத்திக்காகும்.
 - (2) கொள்கையைத் தயாரிப்பதற்காகும்.
 - (3) சுகாதார சேவையை மறுசீரமைப்பதற்காகும்.
 - (4) ஒத்துழைப்புடனான சூழலை ஏற்படுத்துவதற்காகும்.
- போசணைக் குறைபாட்டினால் அவதியுறும் கண்ணனின் உணவுடன் அயடின் கலந்த உப்பைச் சேர்க்குமாறு வைத்தியர் ஆலோசனை கூறினார். இதிலிருந்து வரத்தக்க முடிவு. அவருக்கு
 - (1) மாலைக்கண் (Night Blindness) நோய் உள்ளது.
 - (2) குருதிச்சோகை (Anaemia) உள்ளது.
 - (3) கண்டக்கழலை (Goiter) ஏற்பட்டுள்ளது.
 - (4) புரத சக்தி மந்தபோசணை (Protein Calory Malnutrition) உள்ளது.
- பின்வரும் தகவலைப் பயன்படுத்தி 6ஆம், 7ஆம் வினாக்களுக்கு விடை தருக.

உணவு சமீபாடடைந்ததும் நான் அமினோவமிலமாகவும் அவர் கொழுப்பமிலமாகவும் மாற்றமடைவர்.
- இங்கு நான், அவர் எனக் குறிப்பிடப்படுவன முறையே
 - (1) புரதமும் கொழுப்பும் ஆகும்.
 - (2) கொழுப்பும் புரதமும் ஆகும்.
 - (3) காபோவைதரேற்றும் கொழுப்பும் ஆகும்.
 - (4) விற்றமின் மற்றும் கனியுப்புகளும் புரதமும் ஆகும்.
- என்னாலும் அவராலும் உடலில் ஆற்றப்படும் தொழில்கள் முறையே
 - (1) நான் உடல் வளர்ச்சிக்கும் கலங்களைப் புதுப்பிப்பதற்கும் உதவுவேன் அவர் சக்தி வழங்குதலில் பங்களிப்பார்.
 - (2) நான் சக்தி வழங்குவதில் பங்களிப்பேன் அவர் உடல் வளர்ச்சி புதுப்பித்தல் ஆகியவற்றில் பங்களிப்புச் செய்வார்.
 - (3) நானும் அவரும் உடலுக்குச் சக்தி வழங்குவதில் மட்டும் பங்களிப்புச் செய்வோம்.
 - (4) நான் உடலுக்குப் பாதுகாப்பை வழங்குவேன். அவர் உடல் வளர்ச்சியில் பங்களிப்புச் செய்வார்.
- அதிகளவு போசணைப் பெறுமானம் கொண்டதாகத் தயார்செய்யப்பட்ட உணவு வகைகள் சில உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளன. இங்கு தரப்பட்டுள்ள வெற்றுப் பாத்திரத்தை நிரப்புவதற்கு மிகவும் உகந்த உணவைத் தெரிவு செய்க.
 - (1) புளிப்பிட்ட மீன்தீயல்
 - (2) தேங்காய்ப்பூச் சம்பல்
 - (3) பழச்சலாது
 - (4) சொசேஜஸ்



- பின்வரும் தகவலைப் பயன்படுத்தி 9 ஆம், 10 ஆம் வினாக்களுக்கு விடை தருக.
- தேவி கண்ணாடியின் முன் நின்று தனது உடலை அவதானித்தாள். அவளது முகத்தில் பருக்கள் உள்ளன. மார்பகங்கள் பருத்துள்ளன. இடுப்பு அகன்றுள்ளது. முன்னரைவிட தற்போது தன்னில் மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளதென அவள் எண்ணினாள்.
9. இப்பருவத்திலுள்ள தேவியின் உடலில் ஏற்படத்தக்கதெனக் கருதக்கூடிய உயிரியல் மாற்றமானது
- (1) அவள் கல்வி நடவடிக்கைகளைவிட உடலைப் பற்றி அதிக கரிசனை கொள்கிறாள்.
 - (2) அவளில் மாதவிடாய்ச் சக்கரம் (menstruation) ஆரம்பித்துள்ளது.
 - (3) அவள் அதிக கொழுப்புத்தன்மை கொண்ட உணவுகளை உண்கிறாள்.
 - (4) அவள் நாள்தோறும் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுகிறாள்.
10. ராஜா தேவியைவிட இரண்டு வயது மூத்தவனாவான். ராஜாவில் காணத்தக்க உயிரியல் மாற்றமானது
- (1) விந்து வெளியேறல் ஆரம்பித்தல்
 - (2) சமவயதுக் குழுவின்ருடன் பழகாதல்
 - (3) புத்தாக்கத்தில் ஈடுபடல்
 - (4) தன்னை வெளிக்காட்ட முனைதல்
11. HIV/AIDS பற்றிய பின்வரும் கூற்றுகளுள் பிழையானதைத் தெரிவு செய்க.
- (1) HIV உடலினுட்பு சென்று 24 மணி நேரத்தில் நோயறிஞரிகள் தென்படும்.
 - (2) AIDS நோய்க்கான மருந்துகள் மூலம் அந்நோயை முழுமையாகக் குணப்படுத்த முடியாது. ஆனால், அம்மருந்துகள் மூலம் வாழ்க்கைத் தரம், ஆயுட்காலம் ஆகியவற்றை அதிகரிக்க முடியும்.
 - (3) HIV தொற்றுதலை எம்மால் தவிர்த்துக்கொள்ள முடியும்.
 - (4) HIV தொற்றுதலேற்பட்டவர் சாதாரண நபரைப்போல் தோற்றமளிப்பினும் அவரிலிருந்து பிறருக்குத் தொற்று ஏற்படலாம்.
12. சில நபரிகளில் HIV/AIDS தொடர்பாக மேற்கொள்ளப்பட்ட பரிசோதனைகளின்போது கண்டறியப்பட்ட விடயங்கள் வருமாறு
- * கிறிஸ்ரோபர் HIV/AIDS தொற்றுதலேற்பட்ட நபருடன் பாதுகாப்பற்ற பாலியல் தொடர்புகளைப் பேணுகிறார்.
 - * HIV நோயாளியின் குருதி சீதாவின் குருதியுடன் சென்றுள்ளது.
 - * ரோசா என்பவர் HIV தொற்றுக் கொண்ட ஜித் என்பவருடன் ஒரே கோப்பையில் உணவு உண்கிறார். ஒரே துவாயைப் பயன்படுத்துகிறார்.
 - * ஜக் என்பவர் HIV/AIDS தொற்று கொண்ட தாயிலிருந்து பிறந்த குழந்தை ஆவார்.
- இவற்றுள் தொற்று ஏற்படக்கூடிய ஆபத்தை அதிகம் கொண்டுள்ளோர்
- (1) கிறிஸ்ரோபர், ஜக், ரோசா ஆகியோர்.
 - (2) ரோசா, சீதா, ஜக் ஆகியோர்.
 - (3) சீதா, கிறிஸ்ரோபர், ரோசா ஆகியோர்.
 - (4) ஜக், சீதா, கிறிஸ்ரோபர் ஆகியோர்.
13. பாடசாலை முடிந்து வீடு திரும்பிக் கொண்டிருக்கும்போது வாகன விபத்தில் சிக்கித் தெருவோரத்தில் வீழ்ந்து கிடந்த குகனைக் கண்ட நண்பியான மேரி மற்றும் டயானா ஆகியோர் கவலையுடன் தேம்பித் தேம்பி அழுதனர். ரவியும் அதிர்ச்சியடைந்தான். கவலையடைந்த ஹசன் உடனடியாக அவரை வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் சென்று தேவையான அனைத்து உதவிகளையும் செய்ததான்.
- மேற்கூறப்பட்டவர்களுள் பச்சாதாபம் (empathy) வெளிக்காட்டப்படுவது
- (1) ரவி, ஹசன், மேரி, டயானா ஆகியோரிடமாகும்.
 - (2) மேரி, டயானா ஆகியோரிடமாகும்.
 - (3) ஹசனிடமாகும்.
 - (4) ரவியிடமாகும்.
14. நாம் கடற்கரைப் பிரதேசத்தில் வசிக்கின்றோம். திடீர் ஆபத்து ஏற்படவுள்ளதாக ஊதுகுழலொலி ஒலித்தது. உடனடியாக வீட்டை விட்டு வெளியே வந்த எம்மால் கடல் உள்நோக்கிச் சென்றிருப்பதை அவதானிக்க முடிந்தது. உடனடியாக நாம் மலையுச்சியை நோக்கி ஓடினோம். இங்கு ஏற்படவுள்ள ஆபத்து
- (1) மண்சரிவு
 - (2) நீர்ச் சுழி
 - (3) வெள்ளப்பெருக்கு
 - (4) சுனாமி
- 15.
- * உங்களது உடல் உங்களுக்கேயுரியது. அதனைப் பாதுகாப்பது உங்களது பொறுப்பாகும் என்பதை விளங்கிக் கொள்ளுங்கள்.
 - * உங்களுக்கு வசதியைத் தர ஏற்படுத்தும் எதற்கும் இடமளிக்க வேண்டாம்.
 - * அறியாதோரிடமிருந்து அன்பளிப்புகளைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டாம்.
 - * தனிமையானதும் பொருத்தமற்றதுமான இடங்களுக்கு தனித்து செல்லல் ஆகாது.
 - * நீங்கள் வெறுக்கும் வேண்டுகோள்களுக்கு எதிர்ப்புக் காட்டுங்கள்.

மாணவரிடையே விநியோகிக்கப்பட்ட துண்டுப்பிரசுரத்தின் பிரதி மேலே தரப்பட்டுள்ளது. இதனூடாக எடுத்துக் காட்டப்படுவது

- (1) பாலியல் துஷ்பிரயோகங்களைத் (Sexual Abuse) தவிர்ப்பதற்கு மேற்கொள்ளப்பட வேண்டியன.
- (2) HIV/AIDS தொற்றைத் தவிர்ப்பதற்கு மேற்கொள்ளப்பட வேண்டியன.
- (3) பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்களிலிருந்து குணமடைவதற்கு மேற்கொள்ளப்பட வேண்டியன.
- (4) அறியாத நபர்களிடமிருந்து ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துகளைத் தவிர்ப்பதற்கு மேற்கொள்ளப்பட வேண்டியன.

16. அயலாருடன் இணைந்து நீலா தினந்தோறும் 30 நிமிட நேரம் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவாள். நிறையுணவை உட்கொள்வாள். தனது வீடு, வளவு ஆகியவற்றைச் சுத்தஞ் செய்த பின்னர் ஒரு மணி நேரம் ஓய்வில் இருப்பாள். குறைந்தது நாளொன்றுக்கு 6 மணி நேரமாவது நித்திரை செய்வாள். இதற்கமைய நீலா பற்றி நாம் வரத்தக்க முடிவு
- (1) அவள் சுகாதார மேம்பாடு (Health promotion) தொடர்பாகச் சரியாக நடந்து கொள்கிறாள்.
 - (2) அவளது தனிப்பட்ட சுகாதாரம் (Personal health) சிறப்பானதாகும்.
 - (3) அவளது சமூக சுகாதாரம் (Social health) சிறப்பானதாகும்.
 - (4) அவளது உளச் சுகம் (Mental health) சிறப்பானதாகும்.
- வைத்தியரொருவரினால் நான்கு தாய்மாருக்குக் கூறப்பட்ட அறிவுறுத்தல்கள் வருமாறு. அவற்றுக்கமைய 17 ஆம், 18 ஆம் வினாக்களுக்கு விடை தருக.
- தாய் A :- முதிர் மூலவுருவின் (fetus) சகல தேவைகளும் தாய் மூலமே ஈடுசெய்யப்படுகிறது. எனவே, நீங்கள் சீரான போசணையையும் சிறந்த சுகாதாரச் சேவையையும் பெறுவது அவசியமாகும்.
- தாய் B :- உங்கள் பிள்ளை பிறந்து தற்போது நான்கு வாரங்கள் ஆகின்றன. ஆகவே பிள்ளைக்கு 18-20 மணி நேரம் நித்திரை தேவையாகும்.
- தாய் C :- பிள்ளை ஒரு வயதை அடைவதால் சீரான போசணையும் பார்க்கவும் கேட்கவும் பொருத்தமான தூண்டிகளை (sensors) வழங்கத் தேவையானவற்றையும் அளிப்பது அவசியமாகும்.
- தாய் D :- பிள்ளை இரண்டு வயதை அடைவதால் தடுப்பூசி வழங்கல், சீரான போசணை மற்றும் சிறப்பான சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்கள் கைக்கொள்ளப்படல், விளையாட்டு, மொழித்திறன் விருத்தி போன்றவற்றுக்குச் சந்தர்ப்பம் அளிக்கப்பட வேண்டும்.
17. இந்த தாய்மார்களுள் பிரசவத்துக்கு முந்திய நிலையில் (Pre Natal Stage) உள்ள பிள்ளையைக் கொண்ட தாய்
- (1) A
 - (2) B
 - (3) C
 - (4) D
18. B எனும் தாயின் பிள்ளை
- (1) சிசுப் பருவத்தில் (Neonate Stage) உள்ளவராவர்.
 - (2) பின்பிள்ளைப் பருவத்தில் (Post Childhood Stage) உள்ளவராவர்.
 - (3) குழந்தைப் பருவத்தில் (Infant stage) உள்ளவராவர்.
 - (4) முன்பள்ளிப் பருவத்தில் (Pre School Stage) உள்ளவராவர்.
19. மனித உடலிலுள்ள உடற்றொகுதிகளின் அமைப்புக்கு அமைய ஒரு தொகுதி ஏனைய தொகுதிகளைவிட மாறுபட்டு காணப்படும். அத்தொகுதி
- (1) கழித்தற் தொகுதியாகும் (Excretory System).
 - (2) குருதிச்சுற்றோட்டத் தொகுதியாகும் (Blood Circulatory System).
 - (3) சமிபாட்டுத் தொகுதியாகும் (Digestive System).
 - (4) இனப்பெருக்கத் தொகுதியாகும் (Reproductive System).
20. குமார் சிறந்த கிரிக்கெட் வீரராவர். தற்போது சரியான தீர்மானங்களை மேற்கொண்டு விளையாட்டில் ஈடுபடுகிறார். தலைவர் என்ற வகையில் தனது குழுவை வெற்றிகரமாக வழிநடாத்தும் குமார் வேறு சில சந்தர்ப்பங்களில் தலைமைத்துவத்தை மதிக்கும் ஒத்துழைத்துச் செயற்படும் பின்பற்றுவோனாகவும் செயற்படுகிறார். இவர் வெற்றி தோல்வியை திறந்த மனதுடன் ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பக்குவமும் பொறுமையுடன் நடந்துகொள்ளும் பரந்த எண்ணம் கொண்டதுமான நபராவர். இந்த விளக்கத்தின் மூலம் மிகத் தெளிவாக எடுத்துக்காட்டப்படுவது அவர்
- (1) சிறப்பான உடல் நலம் கொண்டவராவார்.
 - (2) சிறப்பான உள நலம் கொண்டவராவார்.
 - (3) சிறப்பான சமூக நலம் கொண்டவராவார்.
 - (4) சிறப்பான ஆன்மிகத் துறையைக் கொண்டவராவார்.
- பாடசாலை விளையாட்டு விழாவின் சில சந்தர்ப்பங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. அதன்போது மாணவர்களால் கைக்கொள்ளப்பட்ட கொண்ணிலைகள் இரண்டு வரிப்படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளன. அதனடிப்படையில் 21 ஆம், 22 ஆம் வினாக்களுக்கு விடை தருக.
- A - பிரதம விருந்தினரை வரவேற்றலும் அழைத்துச் செல்லலும்.
- B - பிரதம விருந்தினர், அதிபர் ஆகியோர் முறையே தேசியக்கொடி, பாடசாலைக் கொடி ஆகியவற்றை ஏற்றிய பின்னர் தேசிய கீதம், பாடசாலைக் கீதம் ஆகியன இசைக்கப்படல்
- C - பிரதம விருந்தினருக்கு அணிநடை மரியாதை செய்தல்
- D - பிரதம விருந்தினர், விளையாட்டுத்துறைத் தலைவர் ஆகியோரது உரைகளைச் செவிமடுத்தல்
-
- 1 2
21. உரு 1 இல் காட்டப்பட்டுள்ள நிற்பல் கொண்ணிலை பயன்படுத்தப்படுவது
- (1) A, B ஆகிய சந்தர்ப்பங்களிலாகும்.
 - (2) B எனும் சந்தர்ப்பத்திலாகும்.
 - (3) C, D ஆகிய சந்தர்ப்பங்களிலாகும்.
 - (4) D எனும் சந்தர்ப்பத்திலாகும்.

22. உரு 2 இல் காட்டப்பட்டுள்ள நிறநல் கொண்ணிலை பயன்படுத்தப்படுவது
(1) A யிலாகும். (2) B யிலாகும். (3) C யிலாகும். (4) D யிலாகும்.

23. அருகே உள்ள உருவில் அஞ்சலோட்ட வீரர்கள் இருவர் அஞ்சற் குறுங்கோலை மாற்றும் முறை காட்டப்பட்டுள்ளது. இது

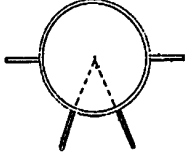
- (1) காட்சிக்குரிய மாற்றுதலாகும் (Visual Change).
(2) காட்சிக்குரியதல்லாத மாற்றுதலாகும் (Nonvisual Change).
(3) மேற்கை மாற்றுதலாகும் (Open Arm Method/ Downward Pass).
(4) கீழ்க்கை மாற்றுதலாகும் (Under Arm Method / Upward Pass).



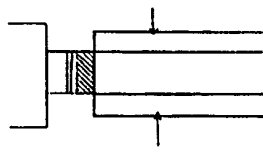
24. 100 m x 4 அஞ்சலோட்ட நிகழ்ச்சியின் மூன்றாவது ஓட்ட வீரரான ராஜா தனது தூரத்தைப் பூர்த்தி செய்து அஞ்சற் குறுக்கோல் மாற்று வலயத்தினுள் ரவியிற்கு குறுங்கோலைக் கொடுக்கும்போது ராஜாவின் கையிலிருந்து குறுங்கோல் கீழே விழுந்தது. உடனடியாக ரவி அதனை எடுத்துக் கொண்டு ஓடிச் சென்று முதலில் முடிபுக் கோட்டைக் கடந்தார். மத்தியஸ்தர் என்ற வகையில் உங்களது தீர்ப்பு எவ்வாறானதாகும் ?

- (1) அந்தக் குழுவிற்கு முதலிடத்தை வழங்குதல்
(2) அந்தக் குழுவை அஞ்சல் ஓட்ட நிகழ்ச்சியிலிருந்து விலக்குதல்
(3) மூன்றாவது ஓட்ட வீரரை எச்சரித்து மீண்டும் போட்டியை நடத்துதல்
(4) நான்காவது ஓட்ட வீரரை எச்சரித்து மீண்டும் போட்டியை நடத்துதல்

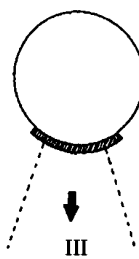
- மாகாண மட்ட போட்டியின்போது பயன்படுத்தப்பட்ட மைதானங்களின் வரிப்படங்கள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன. இவற்றிலிருந்து 25, 26, 27 ஆகிய வினாக்களுக்குப் பொருத்தமான விடையைத் தெரிவு செய்க.



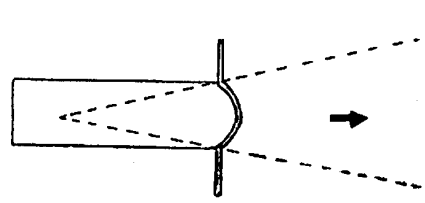
I



II



III



IV

25. 15 வயதுக்குட்பட்ட பெண்களுக்கான பரிதிவட்டமெறிதல் போட்டியில் பங்கு பற்றும் போட்டியாளர்கள் தயவு செய்து ஆம் இலக்க மைதானத்துக்கு வரவும்.

- (1) I (2) II (3) III (4) IV

26. 19 வயதின் கீழ் ஆண்களுக்கான ஈட்டியெறிதல் போட்டியில் பங்குபற்றும் 50, 62, 74, 81, 93, 28, 46 ஆகிய இலக்கங்களைக் கொண்ட போட்டியாளர்கள் தயவுசெய்து ஆம் இலக்க மைதானத்துக்கு வரவும்.

- (1) I (2) II (3) III (4) IV

27. நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றும் போட்டியாளர்கள் II ஆம் இலக்க மைதானத்துக்கு வரவும்.

- (1) குண்டு போடல் (2) பரிதிவட்டமெறிதல்
(3) உயரம் பாய்தல் (4) நீளம் பாய்தல்

28. உயரம் பாய்தல் போட்டியில் பங்குபற்றும் வீரரொருவர் தனது முதலாம் எத்தனிப்பின்போது பாய்வதற்கென ஓடிவந்து பின்னர் பாயாது அதே வேகத்தில் குறுக்குச் சட்டத்தின் (cross bar) கீழால் இரண்டு நிலைக்குத்துக் கம்பங்களுக்கிடையால் (up rights) ஓடி நிலம்படல் பிரதேசத்தினூடாக ஓடிச் சென்றார். அவர் அந்த எத்தனிப்பை மீளத் தருமாறு கேட்கிறார். இதன்போது மத்தியஸ்தர் என்ற வகையில் உங்களது தீர்ப்பு எவ்வாறானதாகும் ?

- (1) அப்போட்டியாளரது கோரிக்கைக்கு இணங்குதல்
(2) ஏனைய போட்டியாளர்கள் அனைவரும் பாய்வதற்கு இடமளித்த பின்னர் இவருக்குப் பாய்வதற்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்குதல்
(3) அந்த எத்தனிப்பு பிழையான பாய்ச்சலென பெறுபேற்று அட்டவணையில் எழுதுதல்
(4) அந்தப் போட்டியாளரைப் போட்டியிலிருந்து முழுமையாக விலக்குதல்

29. வரிப்படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள நிகழ்ச்சியானது

- (1) சரியான ஓட்ட நிகழ்ச்சியாகும்.
(2) பிழையான ஓட்ட நிகழ்ச்சியாகும்.
(3) சரியான மைதான நிகழ்ச்சியாகும்.
(4) பிழையான மைதான நிகழ்ச்சியாகும்.



30. நான்கு போட்டியாளர்களினால் 10m ஓட்டப்போட்டியின் இறுதியில் ஒவ்வொரு போட்டியாளரினதும் உடற் பாகங்கள் முடிபுக் கோட்டைத் தொட்ட விதம் கீழே காட்டப்பட்டுள்ளன. இப்போட்டியின்போது நீர் மத்தியஸ்தராகக் கடமையாற்றுவீராயின் பெறுபேற்று அட்டவணையில் முதலாம் இடத்தைப் பெற்றவராக குறிப்பிடும் போட்டியாளரின் இலக்கம்

போட்டியாளரது இல.	முடிபுக் கோட்டைத் தொட்ட உடற்பாகம்
12	தலை
38	கழுத்து
46	கை
57	முண்டம் (torso)

- (1) 12 (2) 38 (3) 46 (4) 57

31. இல்லங்களுக்கிடையிலான மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு விழாவில் 400 m x 4 அஞ்சலோட்டப் போட்டியில் ஆரம்பப் போட்டியாளராக நீல் என்பவரும் 200 m நிகழ்ச்சியில் இந்து என்பவரும் 1500 m ஓட்ட நிகழ்ச்சியில் கமல் என்பவரும் பங்கேற்க உள்ளனர். இப்போட்டியாளர்களால் பயிற்சி செய்யப்பட வேண்டிய ஆரம்பிப்பு முறை
- (1) நீல் பதுங்கிப் புறப்பாடு, கமலும் இந்துவும் நின்றநிலைப் புறப்பாடு
 - (2) கமல் நின்றநிலைப் புறப்பாடு, நீலும் இந்துவும் பதுங்கிப் புறப்பாடு
 - (3) நீல் கமல் ஆகியோர் நின்றநிலைப் புறப்பாடு, இந்து பதுங்கிப் புறப்பாடு
 - (4) கமல் பதுங்கிப் புறப்பாடு, நீலும் இந்துவும் நின்றநிலைப் புறப்பாடு

32. எமது உடற்கல்வி ஆசிரியர் எம்மை மூன்று குழுக்களாகப் பிரித்துப் பின்வருமாறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்தினார். முதலாவது குழு :- ஓரளவு பாரம் கொண்ட உருளை வடிவ கல், உரித்த தேங்காய் ஆகியவற்றை முன்னோக்கி எறிதல்

இரண்டாவது குழு :- $3\frac{1}{2}$ அடி நீளமான தும்புக்கட்டைப் பிடியை பற்றியவாறு ஓடிவந்து தலைக்கு மேலால் எறிதல்

மூன்றாவது குழு :- சிறிய பிளாத்திக்குக் கோப்பை, ஒரு அடி நீளமான குறுங்கோல் ஆகியவற்றைப் பக்கவாட்டாக முன்னோக்கி எறிதல்

எமது ஆசிரியர் எமக்கு பயிற்றுவிக்க முனைந்தது

- (1) ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளாகும்.
- (2) மைதா நிகழ்ச்சிகளாகும்.
- (3) எறிதலின் அடிப்படை நுட்பங்களாகும்.
- (4) உடற்கைமை அப்பியாசங்களாகும்.

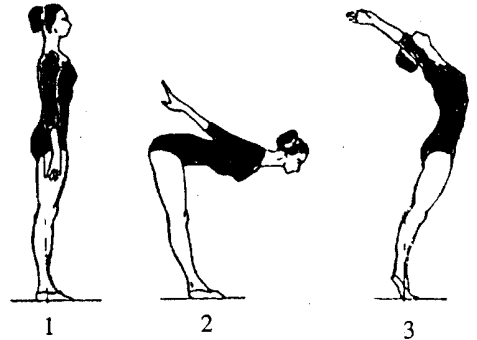
33. கடந்த மாதத்தில் வார இறுதி நாட்களில் நாம் பின்வரும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டோம்.
- முதலாம் வார இறுதி :- தம்புள்ளை கிரிக்கெற் மைதானத்தில் கிரிக்கெற் விளையாடினோம்.
- இரண்டாம் வார இறுதி :- கந்தாணை மலையுச்சியில் பாசறை அமைத்துக் காட்சிகளைக் கண்டு இரசித்தோம்.
- மூன்றாம் வார இறுதி :- கடற்கரையில் வொலிபோல் விளையாடினோம்.
- நான்காம் வார இறுதி :- பறவைகளைப் பார்ப்பதற்காக குமண சரணாலயத்துக்குச் சென்றோம்.

நாம் திறந்தவெளிச் செயற்பாட்டில் ஈடுபட்டது

- (1) முதலாம் வார இறுதியிலாகும்.
- (2) இரண்டாம் வார இறுதியிலாகும்.
- (3) மூன்றாம் வார இறுதியிலாகும்.
- (4) நான்காம் வார இறுதியிலாகும்.

34. ஜிம்னாஸ்டிக் செயற்பாடொன்றின் மூன்று சந்தர்ப்பங்கள் உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளன. புவியீர்ப்பு மையத்துக்கு (Centre of Gravity) கீழாக அமைந்துள்ள அதிக நேரம் சமநிலையை பேணக்கூடிய உருக்கள் முறையே

- (1) இல. 1 உம் 2 உம் ஆகும்.
- (2) இல. 2 உம் 3 உம் ஆகும்.
- (3) இல. 2 உம் 1 உம் ஆகும்.
- (4) இல. 3 உம் 1 உம் ஆகும்.



35. உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளது கையில் உடலைத் தாங்கியவாறு (Hand Stand) மேற்கொள்ளப்படும் ஜிம்னாஸ்டிக் விளையாட்டாகும். இது உதாரணமாகக் கொள்ளப்படக்கூடியது

- (1) I ஆம் II ஆம் வகுப்பு நெம்புகோல்களுக்காகும்.
- (2) III ஆம் வகுப்பு நெம்புகோலுக்காகும்.
- (3) II ஆம் வகுப்பு நெம்புகோலுக்காகும்.
- (4) I ஆம் வகுப்பு நெம்புகோலுக்காகும்.



36. விளையாட்டு விழாவிிற்கென அவசர அவசரமாக ஆயத்தமாகும் ரிதீயாய வித்தியாலய மாணவர்களால் மேற்கொள்ளப்பட்ட சில செயற்பாடுகள் வருமாறு

- * விசேட விருத்தினர், பிரதம விருத்தினர் ஆகியோருக்கு அழைப்பிதழ் அனுப்புதல்
- * முன்னோடிப் (heats) போட்டிகளை நடாத்துதலும் பெறுபேறுகளைக் குறித்துக் கொள்ளலும்
- * விளையாட்டுத்துறைத் தலைவரை நன்றியுரைக்கு ஆயத்தமாக்குதல்
- * மத்தியஸ்தர்கள், அனுசரணையாளர்கள் ஆகியோருக்கு நன்றி தெரிவித்துக் கடிதம் அனுப்புதல்

இச்செயற்பாடுகளை மேற்கொள்வது

- (1) விளையாட்டுப் போட்டிக்கு முன்னரும் அன்றும் பின்னருமாகும்.
- (2) விளையாட்டுப் போட்டிக்கு முன்னராகும்.
- (3) விளையாட்டுப் போட்டி நடைபெறும்போதாகும்.
- (4) விளையாட்டுப் போட்டிக்குப் பின்னராகும்.

37. பின்வரும் பல்வேறு கால் அசைவுகளுடன் (basic steps) பாய்ச்சல்களை (jumps) ஒன்றிணைத்து உடற்கல்வி ஆசிரியர் எம்மைச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்தினார்.

- * உதைப்பு (kick) காலசைவுடன் லீப் (leap jumps) பாய்ச்சல்
- * ஜம்பிங் ஜக் (jumping jack) காலசைவுடன் முன்னோக்கிப் புரளுதல் (Forward Roll)

இச்செயற்பாடுகளில் எம்மை ஈடுபடுத்துவதன் நோக்கம்

- (1) ஒத்திசைவு (co-ordination) ஆற்றலை மேம்படுத்துதல்
- (2) தாங்கும் (endurance) ஆற்றலை மேம்படுத்துதல்
- (3) கதியை (speed) மேம்படுத்துதல்
- (4) வலுவை (strength) மேம்படுத்துதல்

38. காலத்துக்கு அமைவாக தாளத்துடன் கால்களை வைத்து அணிநடையை மேற்கொள்வதனால் எதிர்பார்க்கப்படுவது

- (1) சந்தம்
- (2) ஆளுமை விருத்தி
- (3) சுயமதிப்பு விருத்தி
- (4) மகிழ்வைப் பெறல்

39. ஆபத்துகள், விபத்துகள் ஆகியவற்றைக் குறைத்தவாறும் விளையாட்டின் கௌரவத்தைப் பேணியவாறும் எதிர்பார்ப்பைப் பேணியவாறும் நியாயமான போட்டியை நடாத்தத் தேவையானது

- (1) வெற்றி தொடர்பான எதிர்பார்ப்பு
- (2) முதலுதவி பற்றிய தெளிவு
- (3) போட்டியில் பங்கேற்றல்
- (4) விளையாட்டுச் சட்டதிட்டங்கள்

40. 2008 ஆம் ஆண்டில் சீனாவின் பீஜிங் நகரத்தில் ஒலிம்பிக் போட்டிகள் நடைபெற்றன எதிர்வரும் 2012 ஆம் ஆண்டில் அடுத்த ஒலிம்பிக் போட்டிகள் நடாத்தப்படவுள்ளது

- (1) கிரேக்கத்தின் அதென்ஸ் நகரிலாகும்.
- (2) இங்கிலாந்தின் லண்டன் நகரிலாகும்.
- (3) கொரியாவின் சியோல் நகரிலாகும்.
- (4) இலங்கையின் அம்பாந்தோட்டை நகரிலாகும்.

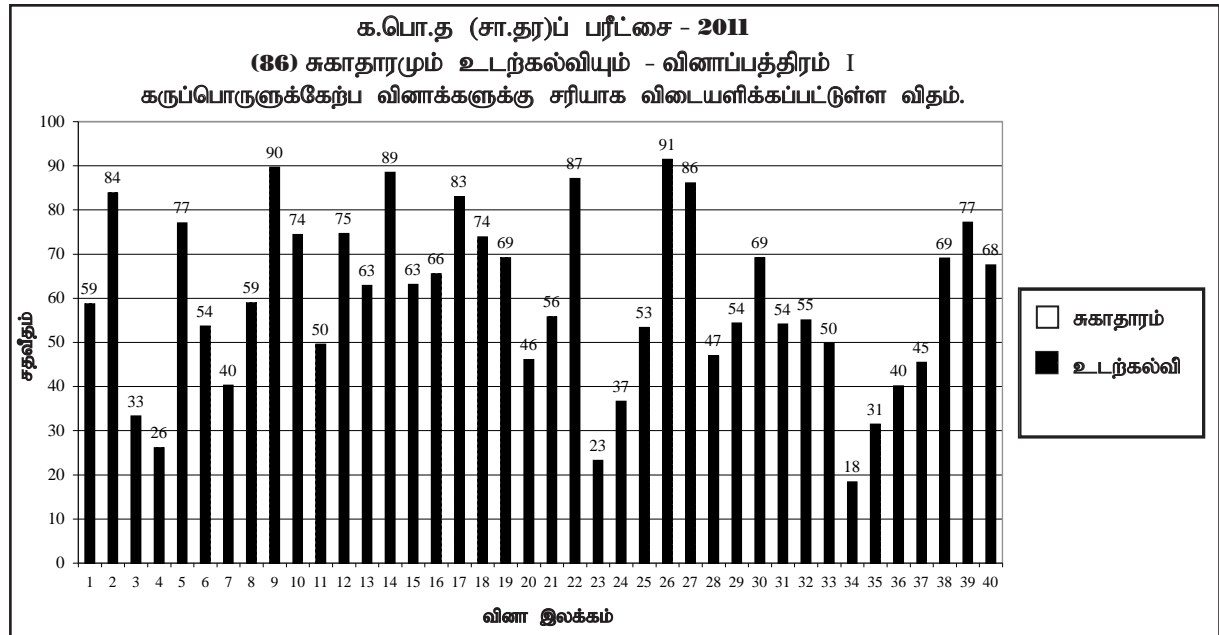
2.1.3 வினாத்தாள் I இற்கு எதிர்பார்க்கப்பட்ட விடைகளும் புள்ளி வழங்கும் திட்டமும்.

வினா இலக்கம்	விடை	வினா இலக்கம்	விடை
01.	3	21.	4
02.	1	22.	2
03.	4	23.	1
04.	2	24.	2
05.	3	25.	1
06.	1	26.	4
07.	1	27.	4
08.	3	28.	3
09.	2	29.	2
10.	1	30.	4
11.	1	31.	2
12.	4	32.	3
13.	3	33.	4
14.	4	34.	3
15.	1	35.	3
16.	1	36.	2
17.	1	37.	1
18.	1	38.	1
19.	4	39.	4
20.	2	40.	2

சரியான ஒரு விடைக்கு 01 புள்ளி வீதம் மொத்தப் புள்ளிகள் 1x40= 40 புள்ளிகள்

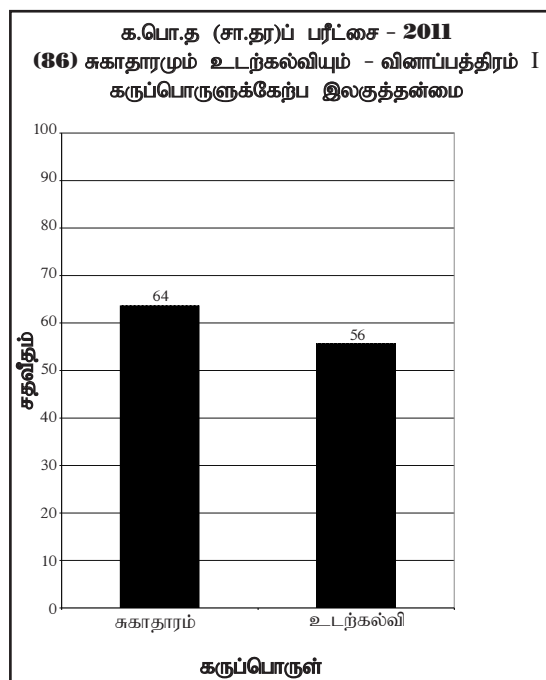
2.1.4 வினாப்பத்திரம் I இற்கு கருப்பொருட்களின் கீழ் (பாடப்பிரிவுகள்) விடையளிக்கப்பட்டுள்ள விதம் பற்றிய அவதானிப்புகள், முடிவுகள் மற்றும் ஆலோசனைகள்

★ வினாப்பத்திரம் I இற்கான அவதானிப்பு வரைபு.



★ சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் வினாப்பத்திரம் I இன் பஸ்தேர்வு வினாக்கள் 40 இல், 1 தொடக்கம் 20 வரையான வினாக்கள் **சுகாதாரப்** பகுதியிலிருந்து எடுக்கப்பட்டுள்ளன. சுகாதாரப் பகுதியில் அநேகமானோர் சரியாக விடையளித்திருந்த வினா 9 ஆவது வினாவாகும். அதன் சதவீதம் 90% ஆகும். குறைவான எண்ணிக்கையானோர் சரியாக விடையளித்திருந்த வினா 4 வது வினாவாகும். அதன் சதவீதம் 26% ஆகும். அதேபோல் 60% அல்லது 60% க்கு மேல் சரியாக விடையளிக்கப்பட்டிருந்த வினாக்கள் 12 உள்ளன.

★ வினா இலக்கம் 21 இலிருந்து 40 வரையிலான வினாக்கள் **உடற்கல்விப்** பகுதியிலிருந்து எடுக்கப்பட்டுள்ளதுடன், அப் பகுதியிலிருந்து பெரும்பாலானோர் சரியாக விடையளித்திருந்தது 26 ஆவது வினாவுக்காகும். அதன் சதவீதம் 91% ஆகும். குறைந்த எண்ணிக்கையிலானோர் சரியாக விடையளித்திருந்தது 34 ஆவது வினாவுக்காகும். அதன் சதவீதம் 18% ஆகும். அதேபோல் 60% அல்லது அதற்கு மேல் சரியாக விடையளிக்கப்பட்டிருந்தது 7 வினாக்களுக்கு மாத்திரமேயாகும்.



★ சுகாதாரப் பகுதியிலுள்ள வினாக்களின் இலகுத்தன்மை 64% ஆக உள்ளது. உடற்கல்விப் பகுதி வினாக்களின் இலகுத்தன்மை 56% ஆக உள்ளது. எனவே, உடற்கல்வி வினாக்களை விடவும் சுகாதாரப் பகுதி வினாக்கள் இலகுவானவையாக அமைந்துள்ளன.

2.1.5 வினாப்பத்திரம் I இல் ஒவ்வொரு விடையும் தெரிவு செய்யப்பட்டுள்ள விதம் (சதவீதமாக)

வினா இலக்கம்	சரியான தெரிவு	தேர்ந்தெடுத்த விடைகளின் சதவீதம்			
		1	2	3	4
1	3	8%	10%	59%	23%
2	1	84%	7%	6%	3%
3	4	21%	21%	25%	33%
4	2	7%	26%	40%	27%
5	3	5%	10%	77%	8%
6	1	54%	11%	22%	13%
7	1	40%	35%	11%	14%
8	3	28%	10%	59%	3%
9	2	4%	90%	5%	1%
10	1	74%	7%	5%	14%
11	1	49%	15%	12%	24%
12	4	9%	5%	12%	74%
13	3	19%	12%	63%	6%
14	4	3%	7%	2%	88%
15	1	63%	3%	5%	29%
16	1	65%	22%	8%	5%
17	1	83%	7%	5%	5%
18	1	74%	4%	19%	3%
19	4	7%	18%	6%	69%
20	2	5%	46%	28%	21%
21	4	6%	8%	30%	56%
22	2	2%	87%	6%	5%
23	1	23%	4%	24%	49%
24	2	42%	37%	12%	9%
25	1	53%	4%	40%	3%
26	4	3%	2%	4%	91%
27	4	3%	3%	8%	86%
28	3	13%	33%	47%	7%
29	2	10%	54%	9%	27%
30	4	15%	6%	10%	69%
31	2	15%	54%	22%	9%
32	3	5%	33%	55%	7%
33	4	5%	32%	13%	50%
34	3	55%	17%	18%	10%
35	3	11%	27%	31%	31%
36	2	52%	40%	5%	3%
37	1	46%	24%	15%	15%
38	1	69%	13%	16%	2%
39	4	77%	9%	8%	6%
40	2	13%	68%	7%	12%

சரியான விடையைத் தெரிவு செய்துள்ள மாணவர்களின் சதவீதம் நிழற்றிக் காட்டப்பட்டுள்ளது.

2.1.6 வினாப்பத்திரம் I இற்கு விடையளித்துள்ளமை தொடர்பான அவதானிப்புக்கள் முடிவுகள் மற்றும் ஆலோசனைகள்.

இங்கு பஸ்தேர்வு வினாக்கள் 40 ஆகும். எல்லா வினாக்களுக்கும் விடையளிக்க வேண்டும். கொடுக்கப்பட்ட நான்கு தெரிவுகளிலிருந்து சரியான விடையைத் தெரிவு செய்ய வேண்டும். ஒரு சரியான விடைக்கு ஒரு புள்ளி வீதம் 40 புள்ளிகள் வழங்கப்படும். முழுப்பாடத்திட்டத்தையும் உள்ளடக்கியவாறு வினாக்கள் தயாரிக்கப்பட்டிருந்தன.

வினா இலக்கம் 1 - 4 வரையான வினாக்களும் 16 ஆவது வினாவும் முதலாவது தேர்ச்சியான ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு வழங்குவார் என்ற தேர்ச்சியைச் சார்ந்ததாகவும், வினா இலக்கம் 5 - 8 வரையான வினாக்கள் எட்டாவது தேர்ச்சியான ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான சுகாதார உணவுகளை உட்கொள்வார் என்ற தேர்ச்சியைச் சார்ந்ததாகவும் 9, 10, 17, 18 ஆகிய வினாக்கள் இரண்டாவது தேர்ச்சியான ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான மானுடத்தேவைகளை பெற்றுக் கொள்வார் என்ற தேர்ச்சியைச் சார்ந்ததாகவும் 11, 12, 14, 15 ஆகிய வினாக்கள் பதின்மூன்றாவது தேர்ச்சியான அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் இடையூறுகளுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுத்து மகிழ்ச்சிகரமான வாழ்வை மேற்கொள்வார் என்ற தேர்ச்சியைச் சார்ந்ததாகவும், 13 ஆவது வினா பன்னிரண்டாவது தேர்ச்சியான சமூக ஆரோக்கியம் கருதி சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளை வெளிக்காட்டுவார் என்ற தேர்ச்சியைச் சார்ந்ததாகவும், 19 ஆவது வினா ஒன்பதாவது தேர்ச்சியான உடலின் மகோன்னத தன்மையைச் சிறப்பாகப் பேணியவண்ணம் வினைத்திறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்கமடைவார் என்ற தேர்ச்சியைச் சார்ந்ததாகவும், 20 ஆவது வினா பத்தாவது தேர்ச்சியான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது சரியான முடிவுகளையெடுத்து உள ஆரோக்கியத்தை வெளிப்படுத்துவார் என்ற தேர்ச்சியைச் சார்ந்ததாகவும் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளன.

அதேபோல் 21, 22, 34, 35 ஆகிய வினாக்கள் நான்காவது தேர்ச்சியான ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்வதற்காக சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார் என்ற தேர்ச்சியைச் சார்ந்ததாகவும், 23 - 32 வரையிலான வினாக்கள் ஆறாவது தேர்ச்சியான மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார் என்ற தேர்ச்சியைச் சார்ந்ததாகவும், 33 ஆவது வினா ஐந்தாவது தேர்ச்சியான விளையாட்டுக்களிலும், வெளி செயற்பாடுகளிலும் பங்குகொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ள வகையில் செலவிடுவார் என்ற தேர்ச்சியைச் சார்ந்ததாகவும், 36, 39 ஆவது வினாக்கள் ஏழாவது தேர்ச்சியான விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்கவியல் என்பவற்றுக்கு இசைவாகி சமூக இசைவாக்கத்துடன் செயற்படுவார் என்ற தேர்ச்சியைச் சார்ந்ததாகவும், 37, 38 ஆம் வினாக்கள் மூன்றாவது தேர்ச்சியான அசைவாற்றல்களின் ஒத்திசைவால் அன்றாட காரியங்களை பயனுள்ள வகையிலும் கவர்ச்சிகரமாகவும் நிறைவேற்றுவார் என்ற தேர்ச்சியைச் சார்ந்ததாகவும், 40 ஆவது வினா கற்றலுக்காக கற்றல் தொடர்பான தேர்ச்சியோடு சம்பந்தப்பட்டதாகவும் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளன.

இவ்வினாப்பத்திரத்தில் அதிகளவிலானோர் சரியாக விடையளித்திருப்பது 9 ஆவது மற்றும் 26 ஆவது வினாக்களுக்காகும். 9 ஆவது வினாவுக்கு 90% ஆனோரும் 26 ஆவது வினாவுக்கு 91% ஆனோரும் சரியாக விடையளித்துள்ளனர். அதே போன்று 2, 14, 17, 22, 27 ஆகிய வினாக்களுக்கு 80% இற்கும் மேற்பட்டோர் சரியாக விடையளித்துள்ளனர்.

3, 4, 23, 24, 34, மற்றும் 35 ஆவது வினாக்களுக்கு 40% இற்கும் குறைவானோர் சரியான தெரிவுகளை மேற்கொண்டிருந்தனர். இவ்வினாக்களுக்குரிய விடய உள்ளடக்கங்கள் தொடர்பில் போதியளவு விளக்கம் பெற்றிராதது மாணவர் விடையளித்திருந்த விதத்திலிருந்து தெளிவாகிறது. இதில் வினா இலக்கம் 34 இற்குச் சரியாக விடையளித்திருந்தோரின் எண்ணிக்கை 18% ஆகும். இது மிகக் குறைந்த சதவீதமாகும்.

வினா இலக்கம் 3 இன் சரியான தெரிவாகிய 4 ஆவது விடையை 33% ஆன மாணவர்களே தெரிவு செய்திருந்தனர். அதேபோல் பிழையான தெரிவுகளான 1, 2 மற்றும் 3 ஆவது விடைகளை எஞ்சிய 67% ஆனோர் தெரிவு செய்திருந்தனர். சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலையொன்றின் பிரதான அங்கங்கள் தொடர்பான சரியான விளக்கத்தைப் பெரும்பாலான மாணவர்கள் பெற்றிருக்கவில்லை என்பது இதிலிருந்து தெளிவாகின்றது.

4 ஆவது வினாவுக்கான சரியான தெரிவு 2 ஆக இருந்த போதிலும் அதனை 26% மாணோரே தெரிவு செய்திருந்தனர். தவறான தெரிவுகளான 3 ஆவது விடையை 40% ஆனோரும், 4 ஆது விடையை 27% ஆனோரும் தெரிவு செய்திருந்தனர். சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலையொன்றில் கொள்கைகளை உருவாக்குதல் மற்றும் கொள்கைகள் தொடர்பான போதியளவு விளக்கம் மாணவருக்கில்லையென்பது பெரும்பாலானோர் பிழையான தெரிவுகளை மேற்கொண்டதிலிருந்து தெளிவாகிறது.

சுகாதார மேம்பாடும் சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலையொன்றை உருவாக்குவதும் தொடர்பில் பிரயோக அனுபவத்தைப் பெற்றுக்கொடுப்பதன் மூலம் மாணவர்களின் அறிவு, மனப்பாங்கு, திறன் என்பவற்றை விருத்தியாக்குவதற்கு வாய்ப்புக்களை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல் வேண்டும்.

வினா இலக்கம் 23 இற்கான சரியான தெரிவு 1 ஆவது விடையாக இருந்த போதிலும் அதனைத் தெரிவு செய்தோர் 23% ஆனோரேயாவர். எனினும் தவறான தெரிவுகளான 4 ஆவது விடையை 49% ஆனோரும், 3 ஆவது விடையை 23% ஆனோரும் தெரிவு செய்துள்ளனர். குறுங்கோல் மாற்றும் முறைகள் பற்றிய சரியான விளக்கம் மாணவருக்கில்லை என்பது இதிலிருந்து தெளிவாகிறது. எனவே, குறுங்கோல் மாற்றும் முறைகள் தொடர்பான பிரயோக அனுபவத்தை மாணவருக்கு பெற்றுக்கொடுப்பதில் ஆசிரியர்கள் அக்கறை செலுத்துதல் வேண்டும்.

வினா இலக்கம் 24 இற்கான விடையைத் தெரிவு செய்யும்போது சரியான தெரிவாகிய 2 ஆவது விடையை தெரிவு செய்தோர் 37% ஆக உள்ள அதேவேளையில் 1 ஆவது விடையை 42% ஆனோர் தெரிவு செய்துள்ளனர். 3,4 ஆவது தெரிவுகளை 21% ஆனோர் தெரிவுசெய்துள்ளனர். குறுங்கோல் மாற்றும் விதிமுறைகள் தொடர்பில் மாணவருக்குச் சரியான விளக்கம் இல்லாததால் அது தொடர்பில் ஆசிரியர்கள் கவனஞ் செலுத்த வேண்டும்.

வினா இலக்கம் 34 இற்கான சரியான தெரிவினை தெரிவு செய்துள்ளோர் 18% ஆவர். உடற்தொழிற்பாடுகளில் உயிரியற் பொறியியலின் பங்களிப்பு பற்றிய விளக்கம் மாணவருக்கு போதியளவு இல்லாதிருப்பதால் அது தொடர்பிலும் ஆசிரியர்கள் கூடிய கவனஞ் செலுத்தவேண்டும்.

வினா இலக்கம் 36 இற்கான சரியான தெரிவாகிய 2 ஆவது விடையை 40% ஆனோர் தெரிவுசெய்துள்ளதுடன் பிழையான விடைகளை 60% ஆனோர் தெரிவுசெய்துள்ளனர். விளையாட்டு விழாக்களை ஒழுங்கமைப்பது தொடர்பில் மாணவருக்கு போதியளவு விளக்கமில்லை என்பது தெளிவாகின்றது. இது தொடர்பிலும் ஆசிரியர்கள் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

20 ஆம் பக்கத்திலுள்ள அவதானிப்பு வரைபின் பிரகாரம் சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தின் வினாப்பத்திரம் I இனைப் பொதுவாக நோக்குமிடத்து சுகாதாரம் சம்பந்தமான வினாக்களின் இலகுதன்மை 64% ஆக இருக்கும் நிலையில் உடற்கல்வி வினாக்களின் இலகுதன்மை 56% ஆக உள்ளது. மேற்படி விபரங்களினால் தெளிவாவது யாதெனில் சுகாதாரப் பாடம் தொடர்பான விடயப்பரப்பு வகுப்பறையிற்போன்றே வேறு பாடங்களினூடாகவும் வெவ்வேறு ஊடகங்களினூடாகவும் ஊட்டப்படுகின்றது என்பதும், உடற்கல்விப் பாடத்துக்குரிய பிரயோகச் செயற்பாடுகள் உரிய முறையில் நடைபெறுவதில்லை என்பதுமாகும்.

இக்குறைபாட்டினை நிவர்த்தி செய்வதற்காக மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுகள், ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள், உடற்றகைமை போன்ற செயன்முறை அனுபவங்களைப் பெற்றுக்கொடுக்க வேண்டிய தேர்ச்சிகளிற் கூடிய கவனஞ் செலுத்தி கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளின் போது செயன்முறை அனுபவங்களை மாணவருக்குப் பெற்றுக்கொடுக்கும் வகையில் ஆசிரியர்கள் செயற்பட வேண்டும்.

2.2 வினாப்பத்திரம் II இற்கு விடையளிக்கப்பட்டமை தொடர்பான விபரங்கள்.

2.2.1 வினாப்பத்திரம் II - கட்டமைப்பு

நேரம் 02 மணித்தியாலங்கள்.	மொத்தம் 60 புள்ளிகள்
<p>* வினாப்பத்திரம் II இல், பத்து உபபிரிவுகளைக் கொண்ட முதலாவது வினா கட்டாய வினாவாகும்.</p> <p>ஒவ்வொரு சரியான விடைக்கும் 02 புள்ளிகள் வீதம் 20 புள்ளிகள் வழங்கப்படும்.</p> <p>* வினாப்பத்திரம் II இன் ஏனைய கட்டமைப்பு வினாக்கள் பகுதி I, பகுதி II என இரு பகுதிகளைக் கொண்டுள்ளது.</p> <p>பகுதி I இருந்து இரண்டு வினாக்களையும் பகுதி II இருந்து இரண்டு வினாக்களையும் தெரிவு செய்து மொத்தம் நான்கு வினாக்களுக்கு விடையளிக்க வேண்டும். ஒரு வினாவுக்கான சரியான விடைக்கு 10 புள்ளிகள் வீதம் 4 வினாக்களுக்குமான புள்ளிகள் 40 ஆகும்.</p>	
வினாப்பத்திரம் II இற்கான மொத்தப் புள்ளிகள்	= 20 + 40 60 புள்ளிகள்

2.2.2 வினாப்பத்திரம் II - எதிர்பார்க்கப்பட்ட விடைகள், புள்ளி வழங்கும் திட்டம், விடையளித்தல் தொடர்பான அவதானிப்புக்களும் முடிவுகளும்.

- ★ வினாப்பத்திரம் II இற்கு விடையளிக்கப்பட்டமை தொடர்பான வரைபடம் 2,3,4.1,4.2,4.3 என்பவற்றின் அடிப்படையில் இது தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

வினா இலக்கம் 01

1 ஆம் வினாவிற்கான எதிர்பார்க்கை :

- உடல், உல, சமூக, ஆன்மீகமிக்க பிரஜைகளாக உருவாகுவோம்.

1. சிறி, குணா ஆகிய இருவரும் ஒரே அலுவலகத்தில் கடமையாற்றுகின்றனர். அதிகம் பாணை விரும்பி உண்ணும் சிறி இறால், நண்டு மற்றும் அதிக எண்ணெய்த் தன்மையான உணவுகளை உண்ணும் பழக்கத்தைக் கொண்டுள்ளார். உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடாத இவர் அலுவலக வேலைப் பளுவைப் போக்கப் புகைபிடித்தல், மது அருந்துதல் ஆகியவற்றில் ஈடுபடுகிறார். ஒருநாள் அவர் விழுந்து தலையில் ஏற்பட்ட காயத்திலிருந்து இரத்தம் வழிந்தபோது குணா அவருக்கு முதலுதவி அளித்த விதம் அனைவரதும் பாராட்டுதலுக்கு உள்ளானது. வைத்திய பரிசோதனைகளிலிருந்து அவர் இதயக்கோளாறினால் அவதியுறுவதாகத் தெரியவந்துள்ளது.

உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதில் முனைப்பாக உள்ள அனைவராலும் விரும்பப்படும் குணா நாள்தோறும் உடற்பயிற்சி செய்வார். எப்போதும் நிறையுணவை உட்கொள்ளும் குணா அலுவலக உதைப்பந்தாட்ட, வொலிபோல் அணிகளின் தலைவராக விளங்கும் விளையாட்டு உணர்வு கொண்ட சிறப்பான விளையாட்டு வீரராவார்.

- குணாவின் வேளை உணவில் அடங்கியிருக்கும் போசணைக் கூறுகளைப் பெயரிடுக.
- சிறியின் உணவுக் கோலத்துக்கமைய அவரது போசணை நிலை எவ்வாறானதாக இருக்கலாம்?
- சுடும் களைப்பைப் போக்க சிறியால் மேற்கொள்ளப்படும் நடவடிக்கைகள் காரணமாக அவருக்கு ஏற்படக்கூடிய (மேலே குறிப்பிடப்படாத) நோய் நிலைமைகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.
- சிறியின் உளச் சுகாதார நிலையைச் சீராக்க அவரால் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய நடவடிக்கைகள் இரண்டு தருக.
- இந்த இரண்டு நபர்களிடையேயும் அதிக ஆளிடத் தொடர்புகளைக் கொண்ட நபர் யாரெனக் காரணங்களுடன் தருக.
- சுகாதாரத்துடன் தொடர்பான உடற்றகைமைகளைப் பேணுவதற்குப் பொதுவாக குணா உடற்பயிற்சியில் எவ்வளவு நேரம் ஈடுபட வேண்டும்?
- குணாவை மையமாகக் கொண்டு உடற்றகைமை என்றால் என்னவெனச் சுருக்கமாக தருக.
- விளையாட்டு வகைப்படுத்தலுக்கமைய குணா பங்கேற்கும் விளையாட்டு வகைகளின் பொதுவான இயல்புகள் இரண்டு தருக.
- குணாவினால் சிறியிற்கு முதலுதவி மேற்கொள்ளப்பட்ட விதத்தை ஒழுங்கு முறையில் குறிப்பிடுக.
- குணாவிடமுள்ள விளையாட்டு உணர்வுகள் (sportmanship) இரண்டைத் தருக.

(02 × 10 = 20 புள்ளிகள்)

(01) கட்டாய வினா

- காபோவைதரேற்று, புரதம், கொழுப்பு/ இலிப்பிட்டுக்கள், விற்புமின்கள், கனியுப்புக்கள், நீர், நார்ப்பொருட்கள்.

5/6 எழுதியிருந்தால் 02 புள்ளிகள்

3/4 எழுதியிருந்தால் 01 புள்ளி

2/1 எழுதியிருந்தால் 1/2 புள்ளிகள்

- அதிபோசணை / மிகை போசணை (Obesity)
அதிகநிறை (Over Weight)

(02 புள்ளிகள்)

- சுவாசப்பை சம்பந்தமான நோய்கள், வாய்ப்புற்றுநோய் களப்புற்றுநோய், சிறுநீர்ப்பை புற்றுநோய், நீரிழிவு, நுரையீரல் புற்றுநோய், சிரோசிஸ், இலிங்க உற்பத்தி குறைவு,.....

(01x02= 02 புள்ளி)

iv. வினையாட்டுச் செயற்பாடுகள், கதைப்புத்தகம் படித்தல், தொலைக்காட்சிப் பார்த்தல், இனிய இசைகளைக் கேட்டல், பொழுது போக்குச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல், தோட்டம் செய்தல், சமய நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடல், பாட்டுப்பாடல்.....
(பொருத்தமான விடைகளுக்கு புள்ளி வழங்கவும்)
(01x02= 02 புள்ளி)

v. குணா (01 புள்ளி)

அனைவராலும் விரும்பப்படுபவர், முதலுதவி செய்வதன் மூலம் பிறரிடம் அன்பு செலுத்தக் கூடியவர். தலைவராக உள்ளதால் தலைமைத்துவப் பண்புகள் காணப்படும். (01 புள்ளி)

vi. 30 நிமிடம் / 20 - 30 நிமிடங்கள் (02 புள்ளிகள்)

vii. குறைந்த களைப்புடன், நீண்ட நேரம், உச்ச பயன்களை வெளிக்காட்டதல்.

viii.

- சட்ட திட்டங்களைக் கொண்டிருத்தல்.
- நியம அளவான மைதானம் இருத்தல்.
- முறையான உபகரணங்கள் பயன்படுத்தப்படும்.
- நேரம் கடைபிடிக்கப்படும்.
-

(01x02= 02 புள்ளிகள்)

ix. R - Rest, - பாதிக்கப்பட்டப் பகுதியை ஓய்வில் வைத்தல்.
I - Ice, - பாதிக்கப்பட்டப் இடத்தைச் சுற்றி ஐஸ் வைத்தல்.
C - Compression, - அழுத்தம் கொடுத்தல்.
E - Elavation , - பாதிக்கப்பட்ட பகுதியை உயர்த்தி வைத்தல்.

(02 புள்ளிகள்)

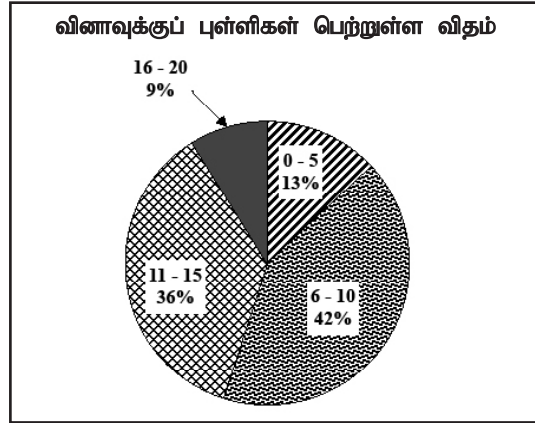
RICE என எழுதியிருந்தால் 01 புள்ளி வழங்கவும்.

X. • தலைமைத்துவம் காணப்படும்.
• பொறுமையைக் கடைபிடித்தல்.
• பிறருக்கு உதவி செய்தல்.
• நேரத்திற்கு செயற்படுதல்.
• சரியான தீர்மானங்களை எடுத்தல்.
• வெற்றித் தோல்விகளை சமமாக மதித்தல்.
• திறமைகளை மதித்தல்.
• பாராட்டுதல்.

(01x02= 02 புள்ளிகள்)

மொத்தபுள்ளிகள் - 02+02+ 02+ 02+ 02+ 02+ 02+ 02+ 02 = 20 புள்ளிகள்

1 வது வினாவுக்கு விடையளித்தல் தொடர்பான அவதானிப்புக்களும் முடிவுகளும்

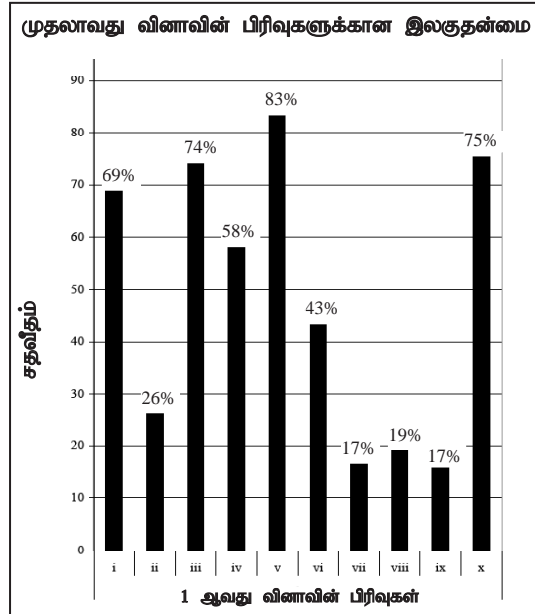


இவ்வினா, 20 புள்ளிகள் வழங்கப்படும் கட்டாய வினாவாகும். அனைத்துப் பரீட்சார்த்திகளும் விடையளித்திருந்ததுடன், அவர்களில்

0 - 5 வீச்சினுள் 13% உம்
6 - 10 வீச்சினுள் 42% உம்
11 - 15 வீச்சினுள் 36% உம்
16 - 20 வீச்சினுள் 9% உம்

புள்ளிகள் பெற்றுள்ளனர்

0 - 5 வீச்சினுள் புள்ளிகள் பெற்ற பரீட்சார்த்திகள் 13% உம், 16 - 20 வீச்சினுள் புள்ளிகள் பெற்ற பரீட்சார்த்திகள் சுமார் 9% உம் உள்ளனர்.



★ இவ்வினாவுக்கு 10 பிரிவுகள் உள்ளதுடன், அவற்றில் (i), (iii), (iv), (v), (x) ஆகிய 5 பிரிவுகளின் இலகுதன்மை 50% விடவும் கூடுதலாக உள்ளதுடன் ஏனைய பிரிவுகளின் இலகுதன்மை 50% ஐ விடவும் குறைவாக உள்ளது.

★ இலகுதன்மை 50% விடவும் குறைவாகக் காணப்படும் பிரிவுகளில் (ii), (vii), (viii), (ix) ஆகியவற்றின் இலகுதன்மை 30% விடவும் குறைவாகவுள்ளது.

★ இலகுதன்மை கூடிய பகுதியாக (v) ஆவது பிரிவு காணப்படுவதுடன் அதன் இலகுதன்மை 83% ஆகும். இலகுதன்மை குறைவான பகுதியாக (vii), (ix) காணப்படுவதுடன் அவற்றின் இலகுதன்மை 17% ஆகவும் உள்ளது.

முதலாவது வினாவின் முதலாவது பிரிவின் இலகுதன்மை 69% ஆகும். இவ்வினாவுக்குரிய விடயவிபரங்களை 6 ஆம் தரத்திலிருந்து மாணவர் கற்கின்றனர். எனவே அவ் வினா அனேகமானோருக்கு இலகுவாக இருந்துள்ளது.

(iii) வது பிரிவின் இலகுதன்மை 74% ஆகும். இவ்வினாவுக்கான விடய விபரங்களை வகுப்பறையிற் போன்றே நடைமுறை சமூகக்குழல் மற்றும் ஊடகங்களினூடாகக் கேட்கக்கூடியதாகவுள்ளது. நடைமுறை சமூகத்தில் மதுவருந்துதல், புகைபிடித்தல் என்பன மிகவும் பரவலாகக் காணப்படுகின்றன. இவற்றினால் ஏற்படும் புற்றுநோய் நிலைமைகளை மற்றும் பிழையான உணவுப்பழக்கம் காரணமாக உண்டாகும் நீரிழிவு, கொலெஸ்திரோல் போன்ற நோய்களும் பரவலாகக் காணப்படுகின்றன. எனவே பெரும்பாலானோருக்கு அவ்வினா இலகுவாயிருந்தது.

(v) ஆவது பிரிவு மிக இலகுவான வினாவாகும். அதன் இலகுதன்மை 83% ஆகும். வாழ்க்கைத் தேர்ச்சி தொடர்பில் கூடிய கவனஞ் செலுத்தப்படுவதால் இவ்விடயம் பற்றி மாணவர் விளக்கம் பெற்றிருந்தனர்.

(x) ஆவது பிரிவு விடயவிபரங்களைக் கொண்ட பாடத்திட்டத்தினூடாகவும், செயலமர்வுகளில் நிதமும் கதைப்பதன் காரணமாகவும் இலகுதன்மையில் மிக உயர்ந்த நிலையிலுள்ளது.

வினா இலக்கம் (vii), (viii), (ix) என்பன குறைவான இலகுதன்மைக் கொண்ட வினாக்களாக இருப்பதற்கான காரணங்கள் முறையே உடற்றகைமை பற்றிய அறிவு, விளக்கம் என்பன இல்லாதிருப்பதும் விளையாட்டு வகைப்படுத்தலின் கீழ் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களின் பொது இயல்புகள் பற்றிய விளக்கம் போதாமையும், முதலாவது வழங்குவதன் சரியான படிமுறைகள் தெரியாததுமாகும். இவ்விடய விளக்கங்களைப் பெற்றுக்கொடுப்பதை உறுதிப்படுத்துவதற்கு செயன்முறைச் செயற்பாடுகள் கொண்ட கற்றல் சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்த வேண்டும். உடற்கல்விப் பகுதியில் ஆசிரியர்கள் கூடிய கவனஞ்செலுத்த வேண்டும் என்பது இதன் மூலம் தெளிவாகிறது.

முதலாவது வினா கட்டாய வினாவாகும். இதில் அதிக எண்ணிக்கையிலான தேர்ச்சிகளை உள்ளடக்கியவாறு வினாக்கள் தயாரிக்கப்படுவதால் அனைத்துச் தேர்ச்சிகள் தொடர்பாகவும் கோட்பாட்டு ரீதியான செயன்முறை ரீதியிலும் பாடவிடயங்கள் தொடர்பான விளக்கத்தைப் பெற்றுக்கொடுப்பதற்குக் கந்த வழிமுறைகளைத் திட்டமிடல் வேண்டும்.

I பகுதி

(இரண்டு வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடை எழுதுக)

வினா இலக்கம் 02

2 ஆம் வினாவிற்கான எதிர்பார்க்கை :

- டெங்கு நோய் தொடர்பாக அறிந்து கொள்வதனுடாக அதனைத் தடுப்பதற்காகச் செய்யப்படல்.

2. தேங்கிய நீரைக்கொண்ட குழியொன்றுக்கு அண்மையில் அமைந்திருந்த மனு என்பவரின் வீட்டின் சுற்றுப்புறச் சூழலில் கழிவுகள் நிறைந்து காணப்பட்டன. மனுவிற்கு கடும் தலைவலி, அதிக காய்ச்சல் ஆகியன ஏற்பட்டமையால் வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டார். அவரது தோலின் கீழ் செந்நிற அடையாளங்கள் காணப்பட்டன. அவரது குருதியிலுள்ள குருதிச் சிறுத்துகளின் எண்ணிக்கை படிப்படியாகக் குறைவடைவதாக வைத்தியர் தெரிவித்தார்.

- (i) மனுவிற்கு ஏற்பட்டுள்ள நோய் யாதாகவிருக்கலாம்? (01 புள்ளி)
- (ii) மனுவிற்கு ஏற்பட்ட நோயிற்குரிய நோய்க்காரணி மற்றும் அந்நோய்காரணி உடலினுட் சென்ற விதம் ஆகியவற்றைச் சுருக்கமாகக் குறிப்பிடுக. (02 புள்ளிகள்)
- (iii) அந்நோய்குரிய வேறு நோயறிஞர்கள் (மேலே குறிப்பிட்டதைத் தவிர) இரண்டைத் தருக. (02 புள்ளிகள்)
- (iv) அந்த நோயிலிருந்து பாதுகாப்பைப் பெறுவதற்குக் கைக்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் ஐந்தை விவரிக்குக. (05 புள்ளிகள்)

(02) i. டெங்கு நோய் / டெங்கு குருதிப்பெருக்கு

(01 புள்ளி)

ii. டெங்கு வைரசு

(01 புள்ளி)

- டெங்கு நோயாளியின் குருதியை உறிஞ்சிக்குடிக்கும் நுளம்பு பின்னர் ஆரோக்கியமான ஒருவரின் குருதியை உறிஞ்சும் போது நோய்க்கிருமி நுளம்பின் உடலில் இருந்து ஆரோக்கியமானவரின் உடலினுள் செல்லும்.

(01 புள்ளி)

- ஈடிஸ்ட் இயிப்டஸ் / ஈடிஸ் அல்போபேக்ஸ் நுளம்பு குத்தும் போது என எழுதியிருந்தால் 01 புள்ளி வழங்கவும்.

- டெங்கு நுளம்பு குத்தும் போது என எழுதியிருந்தாலும் 01 புள்ளி வழங்கவும்.

iii.

- அதிகமான உடல்வலி
- இரத்த வாந்தி
- வயிற்று வலி
- மயக்கம்
- உடல்தளர்வு
- கண்களைக் சுற்றி வலி
- முக்கில் குருதி வடிதல்
- கண்கள் சிவப்பு நிறமாதல்
- முரசுகளில் குருதி வடிதல்
- மலத்துடன் குருதி வெளியேறுதல்.

(01x02= 02 புள்ளிகள்)

iv.

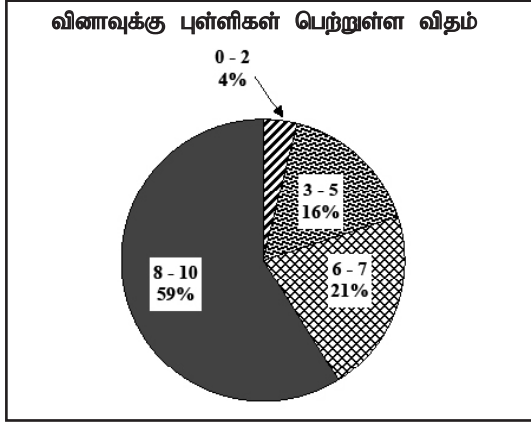
- சுற்றாடலில் காணப்படும் சிரட்டைகள், மீடரன், யோகட் கோப்பைகள் போன்றவற்றை அகற்றுதல் அல்லது நிரப்பிவிடதல்.
- நீர் நிலைகளை நிரப்புதல் அல்லது வழிந்தோடச் செய்தல்.
- பழைய டயர்களை மண்போட்டு நிரப்புதல்.
- கழிவுகளை புதைத்தல் அல்லது அகற்றுதல்.
- பூச்சாடியிலுள்ள நீரை மாற்றுதல் அல்லது உப்புப் போடுதல்.
- பீலிகளை ஓடைகளைச் சுத்தம் செய்தல்.
-

(01x05= 05 புள்ளிகள்)

(பொருத்தமான விடைகளுக்கு புள்ளி வழங்கவும்.)

(மொத்தப்புள்ளிகள் - 01+02+02+05=10)

2 ஆவது வினாவுக்கு விடையளித்தல் தொடர்பான அவதானிப்புக்களும் முடிவுகளும்

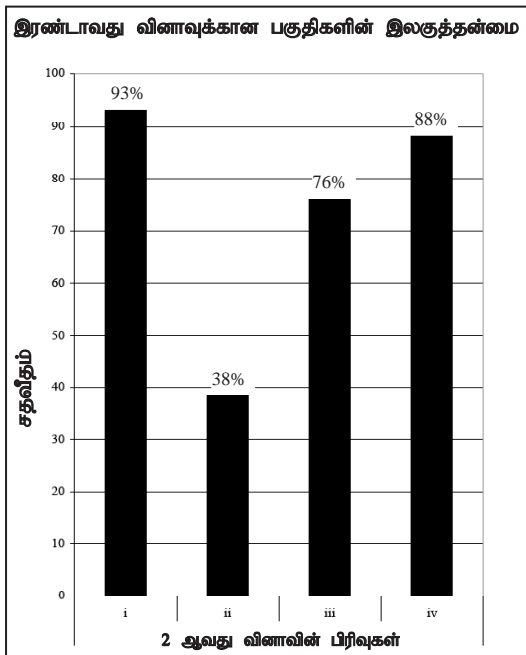


பரீட்சார்த்திகளில் 82% ஆனோர் தெரிவு செய்த இவ்வினாவுக்கு கிடைக்கும் புள்ளிகள் 10 ஆவதுடன் அதில்,

- 0 - 2 வீச்சினுள் 4% உம்
- 3 - 5 வீச்சினுள் 16% உம்
- 6 - 7 வீச்சினுள் 21% உம்
- 8 - 10 வீச்சினுள் 59% உம்

புள்ளிகள் பெற்றுள்ளனர்.

இங்கு 0 - 2 வீச்சினுள் புள்ளிகள் பெற்ற பரீட்சார்த்திகள் 4% ஆக உள்ளதுடன் 8 - 10 வீச்சினுள் புள்ளிகள் பெற்றோர் 59% ஆகவுள்ளனர். இவ்வினாவுக்கு கூடுதலாக புள்ளிகள் பெற்றோரின் தொகை அதிகரித்துள்ளது.



- * இவ்வினாவில் 04 உபபிரிவுகள் உள்ளதுடன் (i), (iii), (iv), ஆகிய பகுதிகள் மூன்றினதும் இலகுத்தன்மை 75% விடவும் அதிகமாகும். உபவினா (ii) ஆம் பிரிவின் இலகுத்தன்மை 38% ஆகக் குறைந்துள்ளது.
- * இலகுத்தன்மை கூடிய பகுதியாக (i) உள்ளதுடன், அதன் இலகுத்தன்மை 93% ஆகவுள்ளது. இலகுத்தன்மை குறைந்த பகுதி (ii) ஆவதுடன் அதன் இலகுத்தன்மை 38% ஆகவுள்ளது.

இரண்டாவது வினாவின் (i), (ii), (iii) ஆகிய பகுதிகளின் இலகுத்தன்மை 75% விடவும் அதிகமாகும். தற்கால சுகாதாரப் பிரச்சினையொன்றாகக் காணப்படும் டெங்கு நோய் தொடர்பாக வகுப்பறையிற் போன்றே சமூகத்துள்ளும், வேறும் நிறுவனங்களினூடாகவும், நிதமும் சமூகத்தில் பேசப்படுவதாலும், ஊடகங்களினூடாகவும் விமர்சனங்களைப் பெறுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் உள்ளதாலும் இவ்வினாவுக்கு இலகுவாக விடையளித்துள்ளனர். (ii) பிரிவுக்கான இலகுத்தன்மை குறைந்துள்ளதுதற்கான காரணம் டெங்கு நோய்க்காரணியான வைரசு உடலினுள் பிரவேசிக்கும் முறைபற்றி சரியான விளக்கம் மாணவரிடையே காணப்படாததாகும். டெங்கு நோயைத் தவிர்ப்பதாயின் அது உடலினுள் பிரவேசிக்கும் முறையைத் தெரிந்தே இருக்க வேண்டும். ஆகவே டெங்கு நோய்க்காரணி டெங்குவைரசு என்பதுடன், டெங்குநோய்க்காவி நுளம்பானது டெங்கு நோயாளி ஒருவரை கடித்த பின்னர் ஆரோக்கியமான ஒருவரை கடிப்பதனால் அது உடலினுள் பிரவேசிக்கும் என்பதையும் வகுப்பறைக்குள் விளக்கப்படுத்த வேண்டும்.

இவ்வாறான சமீப கால சுகாதாரப் பிரச்சினை பற்றி மாணவர் 100% அறிந்திருக்க வேண்டியது அவசியம் என்பது எதிர்ப்பார்க்கப்படுவதால் ஆசிரியர்கள் அது தொடர்பில் கூடிய கவனமெடுக்க வேண்டும்.

3 ஆம் வினாவிற்கான எதிர்பார்க்கை :

- போசணை மிக்க உணவுகள் தொடர்பாக கவனம் செலுத்துவதனுடாக உணவுகளை நீண்டகாலம் பேணிக் கொள்ளல் மற்றும் கொள்வனவில் ஈடுபடுதல்.

3. (i) கிழக்குக் கடற்கரைப் பிரதேச மீனவர்களால் அதிகளவு மீன்கள் பிடிக்கப்பட்டன. அப்பிரதேசத்தில் மின்சார வசதி கிடையாது. மீன்களுக்குத் தட்டுப்பாடு நிலவும் காலங்களிலும் இந்த மீன்களை நுகர்வுக்கென சந்தைக்கு அனுப்ப வேண்டும். கிடைக்கத்தக்க வளங்களைக் கொண்டு இம்மீன்களை நீண்ட காலம் பேணுவதற்குக் கைக்கொள்ள வேண்டிய முறைகள் **இரண்டைக் குறிப்பிடுக.** (02 புள்ளிகள்)
- (ii) இலங்கையில் தயாரிக்கப்பட்ட நெல்லிரசப் போத்தலொன்றை வெளிநாட்டிலுள்ள உமது நண்பர் ஒருவருக்கு அனுப்ப வேண்டியுள்ளதெனக் கொள்க. அதனைக் கொள்வனவு செய்யும்போது அதன் சுகாதாரரீதியான தன்மையை உறுதிப்படுத்த நீங்கள் கவனத்திற் கொள்ளவேண்டிய **மூன்று** விடயங்களைக் குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)
- (iii) உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள சுகாதாரரீதியான உணவுக் கூம்பகத்தை உங்களது விடைத்தாளில் பிரதி செய்து கொள்க. கீழே தரப்பட்டுள்ள உணவு வகைகள், அவை உட்கொள்ள வேண்டிய அளவு ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி இக்கூம்பகத்திலுள்ள வெற்றிடங்களை நிரப்புக. உங்களது விடைக்கான காரணங்களைச் சுருக்கமாக குறிப்பிடுக.

உணவு வகைகள்

மரக்கறிகள், பழங்கள்

யோகட், பாலுணவு வகைகள்

சோறு, பாண், கிழங்கு வகைகள் போன்ற மாப்பொருள் கொண்ட உணவுகள்

முட்டை, இறைச்சி, மீன், தோல் நீக்கப்பட்ட கோழியிறைச்சி

பட்டர், மாஜரீன், உப்பு, சொக்கிலேற்று மற்றும்

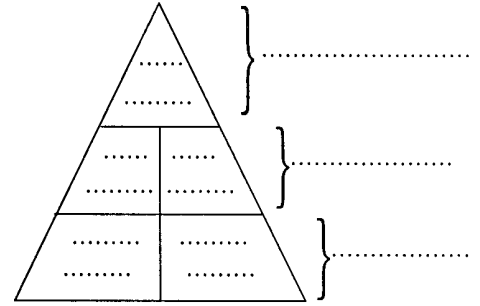
ஜஸ்கிறீம் போன்ற சீனி அதிகம் கொண்ட உணவுகள்

உட்கொள்ள வேண்டிய அளவுகள்

அதிகளவில் உட்கொள்க.

குறைந்தளவில் உட்கொள்க

நடுத்தர அளவில் உட்கொள்க.



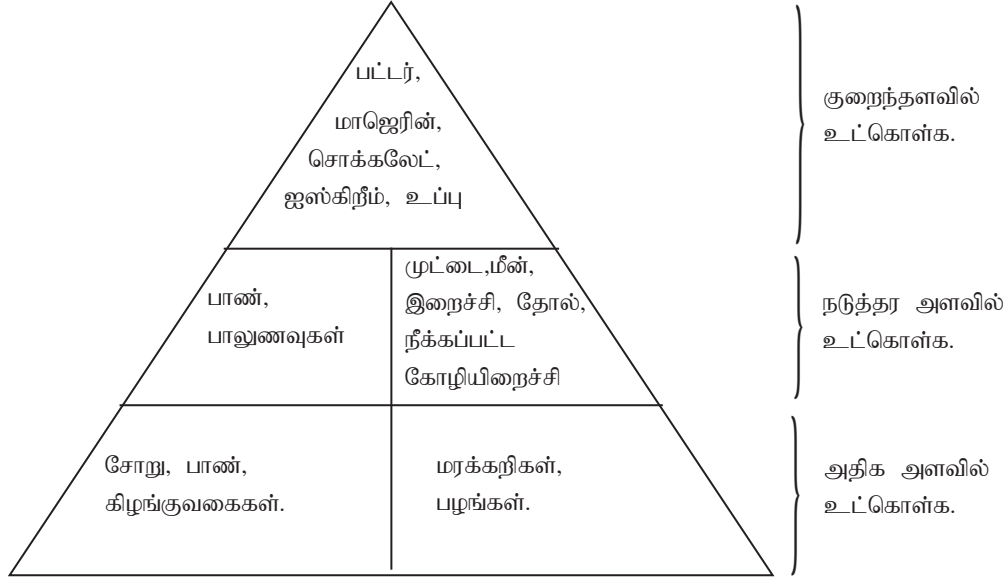
சுகாதாரரீதியான உணவுக் கூம்பகம்
(Healthy Food Pyramid)

- (03) i. காயவைத்தல், உப்பிடல், சாடியில் அடைத்தல், அச்சாறு போடுதல்.

(01x02= 02 புள்ளிகள்)

- ii. • தர இலட்சினை S L S இருத்தல்
• உற்பத்தித் திகதி
• காலாவதியாகும் திகதி
• பதார்த்தத்தின் கட்டமைப்பு
• பொதி செய்யப்பட்ட முறை

(01x03= 03 புள்ளிகள்)



- உயிர்வாழ்வதற்கு சக்தி தேவை. அதிகளவு சக்தியைப் பெற்றுக்கொள்ள காபோவைதரேற்று அடங்கிய சோறு, பாண், கிழங்கு வகைகளையும், அதேபோல் குறைப்பாட்டு நோய்கள் ஏற்படாமலிருக்க மரக்கறிகள், பழங்கள் போன்றவற்றையும் அதிகளவில் உட்கொள்ள வேண்டும்.
- உடற்கலங்களின் வளர்ச்சிக்கு யோகட், பாலுணவுகள், முட்டை, மீன், இறைச்சி போன்றவற்றை நடுத்தர அளவில் உட்கொள்ள வேண்டும்.
- பட்டர், மாஜரின், சொக்கலேட், ஐஸ்கிரீம், உப்பு போன்றவற்றை உட்கொள்வது அவசியம். இவைகளை குறைந்த அளவில் உட்கொள்வதால் நோய்கள் ஏற்படாமல் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

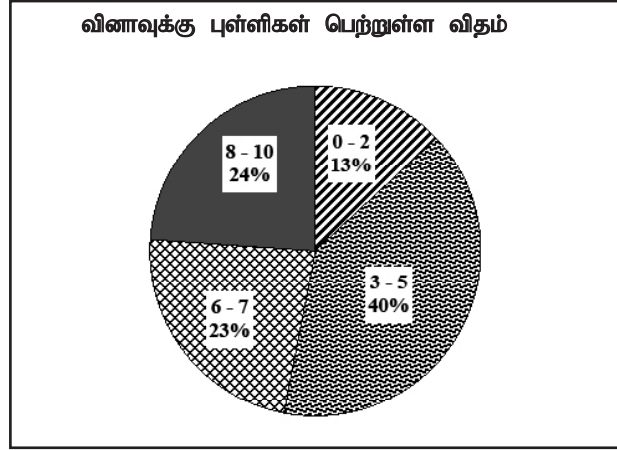
கூம்பகத்தில் உணவு வகை சரியாக குறிப்பிடப்பட்டால் - 01 புள்ளி

உட்கொள்ள வேண்டிய அளவுகள் சரியாக குறிப்பிடப்பட்டால் - 01 புள்ளி

காரணங்கள் எழுதப்பட்டிருந்தால் - $01 \times 03 = 03$ புள்ளி

மொத்தப்பள்ளிகள் - $02+03+05=10$ புள்ளிகள்

3 ஆவது வினாவுக்கு விடையளித்தல் தொடர்பான அவதானிப்புக்களும் முடிவுகளும்

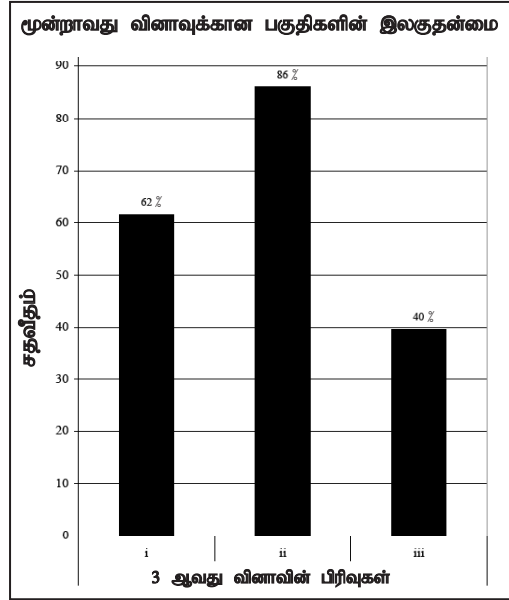


வினாப்பத்திரத்தில் பரீட்சார்த்திகளால் குறைந்தளவு அதாவது 49% தெரிவு செய்யப்பட்டுள்ளது. இவ்வினாவுக்கு கிடைக்கும் புள்ளிகள் 10ஆவதுடன் அதில்,

- 0 - 2 வீச்சினுள் 13% உம்
- 3 - 5 வீச்சினுள் 40% உம்
- 6 - 7 வீச்சினுள் 23% உம்
- 8 - 10 வீச்சினுள் 24% உம்

புள்ளிகள் பெறப்பட்டுள்ளன.

இவ்வினாவிற்கு 8 இற்கு மேற்பட்ட புள்ளி பெற்றோர் 24% ஆக இருப்பதுடன் 13% ஆனோர்கள் 2 புள்ளிகளுக்குக் குறைவாகப் பெற்றுள்ளனர்.



- ★ உபபிரிவு 03 ஐக் கொண்ட இவ்வினாவின் இலகுத்தன்மை 50%விடவும் கூடியதாகக் கொண்ட இரண்டு பகுதிகள் உள்ளன. அவ்விரு பகுதிகளில் (i) பகுதியின் இலகுத்தன்மை 62%ஆகவும் (ii) பகுதியின் இலகுத்தன்மை 86% ஆகவும் உள்ளன.
- ★ (i) பகுதியை விடவும் 24%ஆல் (ii) ஆவது பகுதியின் இலகுத்தன்மை அதிகரித்த போதிலும் (ii) ஆவது பகுதியை விட (iii) பகுதியின் இலகுத்தன்மை 40% வரையில் 46% ஆல் மீண்டும் குறைவடைந்துள்ளது.

இவ்வினா வாழ்வைக் கொண்டு நடத்துதலுடன் தொடர்புடைய வினாவாகும்.

இவ்வினாவின் (i), (ii) உபபகுதி முறையே 62% உம் 86% உம் இலகுத்தன்மை கொண்டன. எனினும் (iii) பகுதியின் இலகுத்தன்மை 40% ஆகும்.

மாணவர் உணவு உட்கொள்ள வேண்டிய அளவுகளைக் காரணங்களுடன் விளக்க முடியாததன் விளைவே குறைவாகப் புள்ளிகள் பெறுவதற்கு ஏதுவாக அமைந்தது.

கல்வி கற்றதன் பின்னர் ஆரோக்கியமான உடலும் தெளிவான மனநிலையும் கொண்ட பிரஜைகளை உருவாக்குதலையே ஒரு நாடும் சமூகமும் எதிர்பார்ப்பதனால் அன்றாட வாழ்வுக்கு மிகவும் ஏற்புடையதாகவுள்ள இவ்வாறான வினாக்களுக்கு 100% சரியான விடைகள் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றன. எனவே வாழ்வோடு தொடர்புடைய இவ்வாறான விடயங்களில் ஆசிரியர் அவதானம் அதிகரிக்கப்பட வேண்டும்.

4 ஆம் வினாவிிற்கான எதிர்பார்க்கை :

- வாழ்வில் எதிர்கொள்கின்ற சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுப்பதற்காக மாணவரின் தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்தல்.

4. பின்வரும் சவால்களை நீர் எவ்வாறு வெற்றிகொள்வீரெனச் சுருக்கமாகக் குறிப்பிடுக.

- உங்களது சகோதரன், தான் தங்கியுள்ள அறையிலுள்ள நண்பனொருவன் மதுபானம் அருந்துவதாகவும் புகைபிடிப்பதாகவும் உங்களுக்குக் கூறுதல்
- கடற்கரையில் உங்களைச் சந்தித்த வெளிநாட்டவரொருவர் திரைப்படம் பார்ப்பதற்காக தான் தங்கியுள்ள அறைக்கு வருமாறு உங்களை அழைத்தல்
- தரம் 10 இல் சுற்றும் உங்களது தங்கை உடல் பருப்பதனால் முழுமையாகக் காலை உணவைத் தவிர்த்து இரவு உணவாக இரண்டு பிஸ்கட்டுகளையும் தேனீரையும் அருந்துவதாக உமக்குக் கூறுதல்
- HIV தொற்றல் ஏற்பட்ட ஒருவருடன் இணைந்து தொழில் செய்ய வேண்டியேற்படல்
- அறுந்த நிலையில் உள்ள மின்கம்பியைத் தொட்ட உங்களது நண்பனுக்கு மின்சாரத் தாக்குதல் ஏற்படல்

(02 × 5 = 10 புள்ளிகள்)

(04) i. சகோதரனின் கூற்றை செவிமடுத்து மதுபானம், புகைபிடித்தல் என்பன பாடசாலை மாணவர்களாகிய உங்களுக்கு பொருத்தமற்ற செயலாகும், இதனால் பல நோய்கள் உண்டாகும். சமூகத்தில் இழிவுப் பெயர்களும் உண்டாகும். பாடசாலை சமூகம் உங்களை மதிக்காது. எனவே இவ்வாறான பழக்கங்களில் ஈடுபடுவதை தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். உமது நண்பன் இச்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதால் அவனும் இத்தாக்கங்களுக்கு உள்ளாவான். எனவே இவ்விவறுத்தல்களை உமது நண்பனுக்கு தெரியப்படுத்துமாறு கூறுதல். பின்னர் சகோதரனின் நண்பனுக்கு ஆலோசனை வழங்குதல்.

(02 புள்ளிகள்)

ii. அழைப்புக்கு நன்றி கூறுவேன். திரைப்படம் பார்ப்பது எனக்கு விருப்பமில்லை என்று கூறி நாம் வேறு ஓர் தினத்தில் சந்திப்போம் எனத் தெரிவித்து அவ்விடத்தை விட்டு விலகிச் செல்லல். இவ்வாறு நடந்துக் கொள்வதற்கான காரணம் சில சமயங்களில் ஆபாச திரைப்படமாக இருக்கலாம். பாலியல் துஷ்பிரயோகமாகவும் இருக்கலாம் என்பதை கருத்தில் கொண்டே இம் முடிவை எடுத்தேன்.

(02 புள்ளிகள்)

iii. கட்டிளமைப் பருவத்தினருக்கு உடல் பருமனடைதல் இயற்கையானது. இப்பருவத்தில் உடல் மிக துரிதமாக வளர்ச்சியடைவதினால் நிறையுணவு மிக அவசியம். இது கற்றல், உடல், உள சுகாதாரத்தை பாதுகாக்கும் என்பதைத் தெரிவிப்பேன். காலை உணவு உண்ணுதல் மிக மிக அவசியமாகும். அன்றைய நாள் செயற்பாடுகளை சுறுசுறுப்பாகச் செய்ய காலை உணவுகளை கட்டாயம் உண்ணுதல் வேண்டும்.

(02 புள்ளிகள்)

iv. HIV தொற்று ஏற்பட்டதை அறிந்து அவரை ஒதுக்கிவிடாமல் ஏனையோரைப் போன்றும் அவரை நன்கு கவனிப்போம். அவருடன் அன்பாகப் பழகுதல், அவருக்கு தேவையான மருத்துவ வசதிகளைப் பெற்றுக் கொடுப்பேன்.

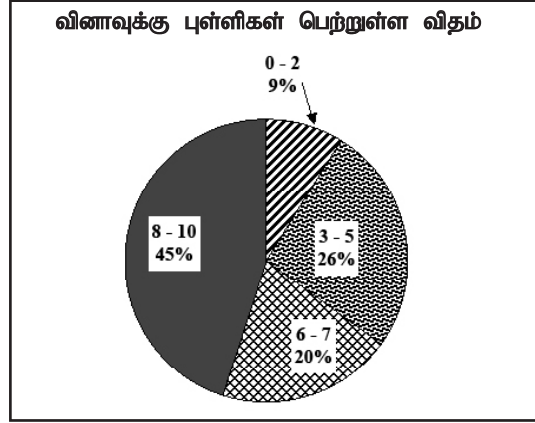
இவரையும் குடும்ப அங்கத்தவராக கவனிப்பேன். சமூகத்தில் இவரும் ஒரு பிரஜை என்பதை ஏனையோருக்கு எடுத்துரைத்து இவரை சமூகத்திலிருந்து ஒதுக்காதிருக்குமாறு கூறுவேன். எந்தநேரமும் அவரும் அவரது குடும்பத்தினரும் மனநிலை பாதிக்காதவாறு நடந்து கொள்வேன்.

- V
- மின்னை துண்டிப்பதற்கான பிரதான ஆளியை நிறத்துவேன்.
 - மின்னை துண்டிக்க இயலாத சந்தர்ப்பத்தில் காய்ந்த ஏதாவது பொருளைக் கொண்டு ஆபத்திலிருந்து விடுவித்தல்.
 - அவருடைய பயத்தையும் அதிர்ச்சியையும் போக்குதல்.
 - காயங்கள் ஏற்பட்டிருப்பின் முதலுதவி அளித்தல்.
 - சுயநிலைவு இருக்குமாயின் குடிப்பதற்கு நீர் கொடுத்தல்.
 - வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்லல்.

(பொருத்தமான விடைக்கு புள்ளி வழங்கவும்.)

மொத்தப்பள்ளிகள் 02+02+02+02=10 புள்ளிகள்

4 ஆவது வினாவுக்கு விடையளித்தல் தொடர்பான அவதானிப்புக்களும் முடிவுகளும்

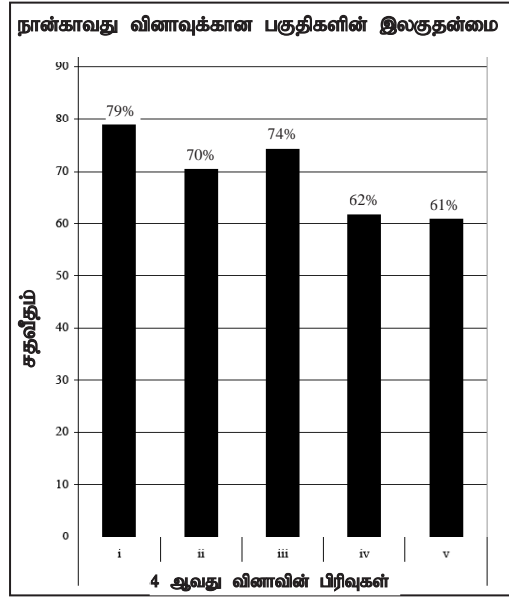


பரீட்சார்த்திகளில் 65% ஆனோர் தெரிவு செய்துள்ள இவ்வினாவுக்கான புள்ளிகள் 10 ஆவதுடன். அதில்

- 0 - 2 வீச்சினுள் சுமார் 9% உம்
- 3 - 5 வீச்சினுள் சுமார் 26% உம்
- 6 - 7 வீச்சினுள் சுமார் 20% உம்
- 8 - 10 வீச்சினுள் சுமார் 45% உம்

புள்ளிகள் பெறப்பட்டுள்ளன.

0 - 2 வீச்சினுள் புள்ளிகள் பெற்றோர் 9% ஆக உள்ளதுடன் 8 - 10 வீச்சினுள் புள்ளிகள் பெற்றோர் 45% ஆகும்.



- ★ இவ்வினா உபபிரிவுகள் 5 ஐக் கொண்டுள்ளதுடன், அவ்வவ்ந்து பகுதிகளினதும் இலகுத்தன்மை 60% விடவும் கூடுதலாகவுள்ளன.
- ★ இலகுத்தன்மையைக் கூடுதலாகக் கொண்டது உபபகுதி (i) ஆவதுடன், அதன் இலகுத்தன்மை 79% ஆகும். இலகுத்தன்மையைக் குறைவாகக் கொண்ட பகுதி (v) பகுதியாவதுடன் அதன் இலகுதன்மை 61% ஆகவுள்ளது.

அன்றாட வாழ்வின் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வதற்குத் தேவையான தேர்ச்சிகளை அளவிடுவது இவ்வினாவின் எதிர்பார்ப்பாகும். பரீட்சார்த்திகளில் 65% ஆனோர் இவ்வினாவைத் தெரிவு செய்துள்ளனர். சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வதற்கான ஆற்றல் எல்லா மாணவரிடமும் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

(i), (ii), (iii) ஆகிய பகுதிகளில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள சவால்களுக்கு மாணவர் முகங்கொடுக்கும் விதம் தொடர்பில் சாதகமான நிலை காணப்படுவது தெளிவாகிறது. அதேபோல் (iv), (v) பகுதிகளிலுள்ள சவால்களுக்கு முகங்கொடுப்பதில் எதிர்பார்த்த மட்டத்தை அவர்கள் அண்மிக்கவில்லை என்பது தெளிவாகிறது. எனவே பொதுவாக சவால்களுக்கும் முகங்கொடுப்பதற்காக எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் தொடர்பில் மாணவருக்கு மேலும் அறிவூட்டுவதில் ஆசிரியர் கவனஞ்செலுத்த வேண்டும்.

பகுதி II

வினா இலக்கம் 05

5 ஆம் வினாவிற்கான எதிர்பார்க்கை :

- மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் நோக்கங்களை அடைந்துகொள்வதற்காக தசை மற்றும் உடற்தொகுதியின் பயனுறுதித் தன்மையை முன்னேற்றிக் கொள்ளல்

5. ஹசன் என்பவரால் பந்தை தொலைவுக்கு எறிய முடியும். சரத்தினால் குமாரைவிட 100 m தூரத்தை விரைவில் ஓட முடியும். ஆனால், குமார் சிறந்த மரதன் ஓட்ட வீரராவார்.

- (i) மேற்கூறப்பட்ட விளையாட்டு வீரர்களுள் அதிகளவில் விரைவில் தொழிற்படும் தசைநார்கள்ளைக் (FIF - Fast Twitch Fibers) கொண்ட வீரர்களைப் பெயரிடுக. (02 புள்ளிகள்)
- (ii) நீங்கள் மேலே குறிப்பிட்ட வீரர்களினால் பங்குபற்றக்கூடிய வேறு (மேலே குறிப்பிட்டவை தவிர்த்த) நியம சுவட்டு, மைதான நிகழ்ச்சிகள் ஒவ்வொன்றை முறையே குறிப்பிடுக. (01 புள்ளி)
- (iii) மேலே (i) இல் குறிப்பிடப்பட்ட வீரர்கள் தமது போட்டி நிகழ்ச்சிகளுக்குத் தேவையான சக்தியை பெற்றுக் கொள்ளும் விதத்தைச் சுருக்கமாக விளக்குக. (02 புள்ளிகள்)
- (iv) குமாரின் கால்களில் அதிகளவில் காணப்படும் என உத்தேசிக்கக்கூடிய தசைநார் வகையின் இயல்புகள் இரண்டையும் ஹசனின் புயங்களில் அதிகளவில் காணப்படுமெனக் கருதப்படத்தக்க தசை வகையின் இயல்புகள் மூன்றையும் குறிப்பிடுக. (05 புள்ளிகள்)

(05) i. ஹசன், சரத் (01x02= 02 புள்ளிகள்)

- ii. நியமசுவட்டு நிகழ்ச்சிகள்
200 m, 400 m, 100 x 4 அஞ்சல், 400 x 4 அஞ்சல், 100 m தடைத்தாண்டல், 110 m தடைத்தாண்டல், 400 m தடைத்தாண்டல்.
மைதான நிகழ்ச்சிகள்
குண்டு போடுதல், ஈட்டி எறிதல், தட்டெறிதல், நீளம் பாய்தல், முப்பாய்ச்சல், உயரம் பாய்தல், கோல் ஊன்றிப் பாய்தல்.

(1/2x2=01 புள்ளிகள்)

iii. $ATP \longrightarrow ADP + P$ சக்தி ↑

அடினோசின் மூ பொசுப்பேற்று \longrightarrow அடினோசின் இரு பொசுப்பேற்று + பொசுப்பேற்று + சக்தி

தசையிலுள்ள ATP தாக்கத்தில் ஈடுபடுவதன் மூலம் சக்திக் கிடைக்கின்றது. (மேலே உள்ளவற்றுள் ஒரு முறையை குறிப்பிட்டிருந்தால் புள்ளி வழங்கவும்.

(02 புள்ளிகள்)

iv. குமாரின் கால்களில் அதிகளவில் காணப்படும் மெதுவாக இயங்கும் தசை நார் வகையில் இயல்புகள்.

- சுருங்க எடுக்கும் காலம் அதிகம்.
- களைப்பைத் தாங்கும் தன்மை அதிகம்.
- குருதி மயிர்க் குழாய்களின் அளவு அதிகம்.
- கிடைப்பரப்பு குறைவு.
- சிவப்பு நிறமானது.
- குளுக்கோசு கிளைக்கோஜன் மூலம் கிடைக்கும் சக்தி அதிகம்.
- உணவை களஞ்சியப்படுத்தி வைக்கும் தன்மை குறைவு.
- இயக்க நரம்பு தொடர்பு குறைவு.

(01x02= 02 புள்ளிகள்)

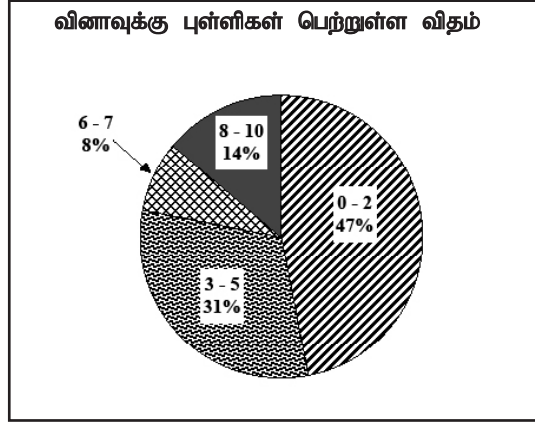
ஹசனின் புயங்களில் அதகளவு காணப்படும் விரைவாக இயங்கும் தசைநார்களின் இயல்புகள்.

- சுருங்க எடுக்கம் காலம் குறைவு.
- களைப்பைத் தாங்கும் தன்மை குறைவு.
- குருதி மயிர்க்குழாய்களின் அளவு குறைவு.
- கிடைப்பரப்பு அதிகம்.
- வெள்ளை நிறமானது.
- குளுக்கோசு கிளைக்கோஜன் மூலம் கிடைக்கும் சக்தி குறைவு.
- உணவை களஞ்சியப்படுத்தி வைக்கும் தன்மை அதிகம்.
- இயக்க நரம்பு தொடர்பு அதிகம்.

(01x03= 03 புள்ளிகள்)

(மொத்தப்பள்ளிகள் - 02+01+02+02+03=10 புள்ளிகள்)

5 ஆவது வினாவுக்கு விடையளித்தல் தொடர்பான அவதானிப்புக்களும் முடிவுகளும்

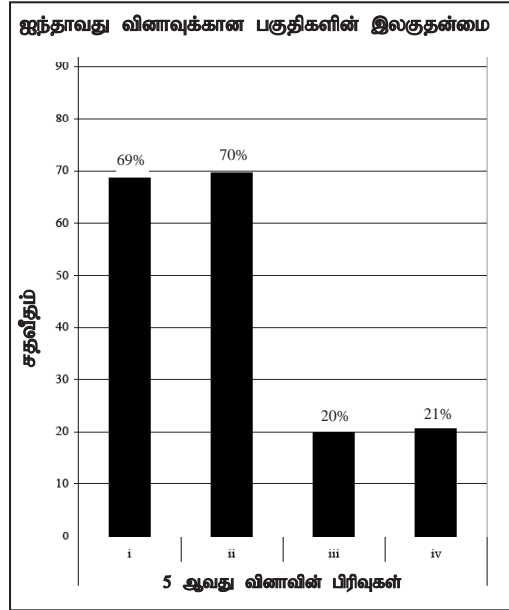


பரீட்சார்த்திகளில் 70% ஆனோர் தெரிவு செய்த இவ்வினாவுக்குக் கிடைக்கும் புள்ளிகள் 10 ஆவதுடன் அதில்,

- 0 - 2 வீச்சினுள் சுமார் 47% உம்
- 3 - 5 வீச்சினுள் சுமார் 31% உம்
- 6 - 7 வீச்சினுள் சுமார் 8% உம்
- 8 - 10 வீச்சினுள் சுமார் 14% உம்

புள்ளிகள் பெறப்பட்டுள்ளன.

0-2 வீச்சினுள் புள்ளிகள் பெற்ற அளவு 47% ஆக உள்ளதுடன் 8-10 வீச்சினுள் புள்ளிகள் பெற்ற சதவீதம் 14% ஆகும்.



- ★ இவ்வினா நான்கு உபபிரிவுகளைக் கொண்டதுடன் அதில் (i), (ii) ஆகிய பகுதிகளின் இலகுத்தன்மை முறையே 69% உம் 70% ஆகவும் உள்ளதுடன் (iii) மற்றும் (iv) ஆவது பகுதிகளின் இலகுத்தன்மை முறையே 20% உம் 21% உம் ஆகும்.
- ★ (i) மற்றும் (ii) ஆம் பகுதிகளின் இலகுத்தன்மைகளை விடவும் (iii) ஆம் (iv) ஆம் பகுதிகளின் இலகுத்தன்மைகள் மிகவும் குறைந்த நிலைகளில் காணப்படுகின்றன.

இவ்வினாவின் (i) ஆம் (ii) ஆம் பகுதிகளின் இலகுத்தன்மை அதிகரித்ததாக இருப்பினும் 100% சரியாக விடையளிக்கப்படவில்லை. (iii) ஆம் (iv) ஆம் பகுதிகளின் இலகுத்தன்மைச் சுட்டி கீழ் மட்டத்திலுள்ளது. இதனால் விளங்குவது யாதெனில் இப்பகுதிகள் தொடர்பாக மாணவருக்கு போதிய விளக்கமில்லை என்பதாகும். எனவே உடற்கல்வியின் விஞ்ஞானப் பின்னணி தொடர்பாக ஆசிரியர்கள் கூடியளவு கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

6 ஆம் வினாவிற்கான எதிர்பார்க்கை :

- போட்டி முறைமைகள் தொடர்பான தெளிவுடன் போட்டி நிரல்களைத் தயாரித்தல் மற்றும் போட்டிகளை நடாத்தும் திறன்களை விருத்தி செய்தல்.

6. இந்தத் தடவை விளையாட்டுக் கழகங்களுக்கு இடையிலான விளையாட்டுப் போட்டித் தொடர்களில் வலைப்பந்தாட்டப் போட்டிகள் நடாத்தப்பட்ட முறைக்கமைய ஒரு தடவை தோற்ற அணி விலக வேண்டியதாயிற்று. வொலிபோல் போட்டி நடாத்தப்பட்ட முறைக்கமைய ஒரு குழு ஏனைய சகல குழுக்களுடனும் போட்டியிட சந்தர்ப்பம் கிடைத்தது.

- அந்த விளையாட்டுப் போட்டித் தொடரில் வலைப்பந்தாட்டம், வொலிபோல் ஆகியன நடாத்தப்பட்ட முறைகளைத் தனித்தனியாகக் குறிப்பிடுக. (02 புள்ளிகள்)
- வொலிபோல் போட்டித் தொடர் நடாத்தப்பட்ட முறையிலுள்ள ஒரு அனுகூலத்தையும் இரண்டு பிரதிகூலங்களையும் குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)
- இந்த விளையாட்டுப் போட்டித் தொடரில் உதைபந்தாட்டப் போட்டியில் 7 அணிகள் பங்குபற்றின. இப்போட்டியில் வெற்றி பெற்ற அணியைத் தெரிவு செய்ய நடாத்தப்பட வேண்டிய போட்டிகளின் எண்ணிக்கை $n - 1$ என்னும் சமன்பாட்டிற்கமைய தீர்மானிக்கப்படும். இதற்கமைய அப்போட்டியை நடாத்துவதற்கான போட்டிக் குறிப்பைத் தயார் செய்க. (05 புள்ளிகள்)

- (06) i. வலைப்பந்தாட்டம் - விலகல் நிரல் முறை (Knockout Tournament)
வொலிபோல் - கழற்சி நிரல் முறை (League Tournament)

(01x02= 02 புள்ளிகள்)

ii. அனுகூலங்கள்

- திறமையான வெற்றியாளர்களை தெரிவு செய்யலாம்.
- திறமைகளை வெளிக்காட்ட போட்டியாளர்களுக்கு சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்.
- ஒவ்வொரு அணிகளுக்கும் அதிகமான போட்டிகளில் பங்குபற்றச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்.
- வெற்றியாளர்களை தரப்படுத்தல் இலகுவானது.

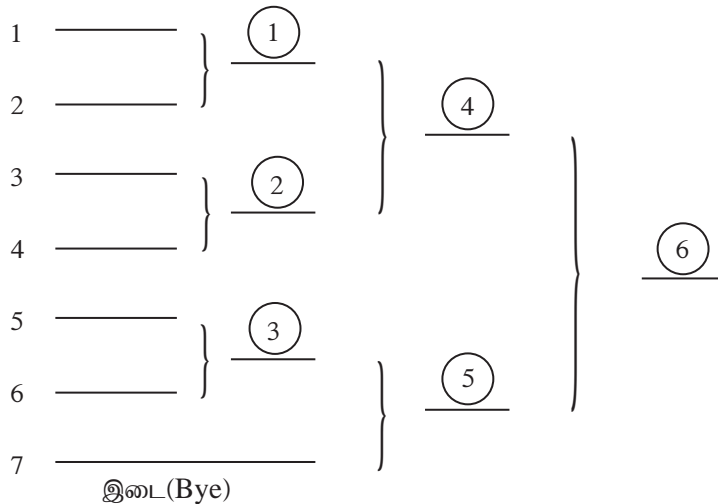
பிரதி கூலங்கள்

- நீண்ட காலம் தேவைப்படும்.
- அதிகளவு பணம் தேவைப்படும்.
- ஒழுங்கமைப்பது கடினம்.
- மைதானம், உபகரணங்கள் பெற்றுக்கொள்வது கடினம்.
- நடுவர்கள் தெரிவு கடினம்.

(01x03= 03 புள்ளிகள்)

iii.

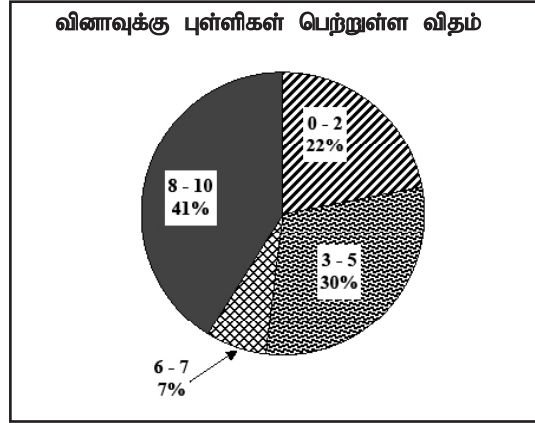
$n - 1 = 7 - 1 = 6$, இடை எண்ணிக்கை $8 - 7 = 1$



அட்டவணை வரையப்பட்டிருந்தால் 05 புள்ளிகள் வழங்கவும்.

மொத்தப்புள்ளிகள் - 02+ 03+ 05= 10 புள்ளிகள்

6 ஆவது வினாவுக்கு விடையளித்தல் தொடர்பான அவதானிப்புக்களும் முடிவுகளும்

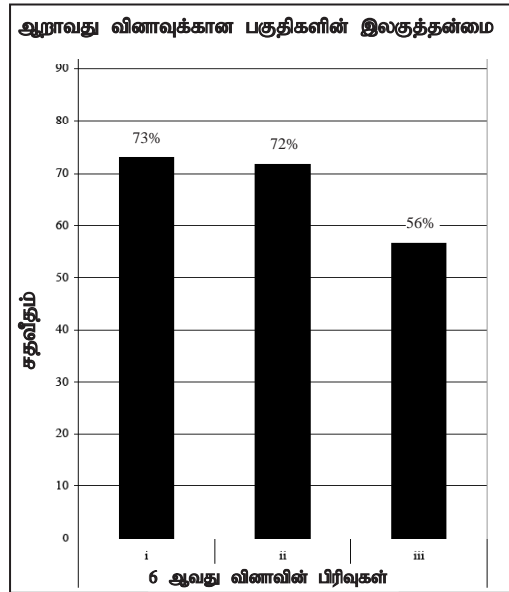


பரீட்சார்த்திகள் 57% ஆனோர்தெரிவு செய்துள்ள இவ்வினாவுக்கான புள்ளிகள் 10 ஆவதுடன் அதில்,

- 0 - 2 வீச்சினுள் சுமார் 22% உம்
- 3 - 5 வீச்சினுள் சுமார் 30% உம்
- 6 - 7 வீச்சினுள் சுமார் 7% உம்
- 8 - 10 வீச்சினுள் சுமார் 41% உம்

எனப் புள்ளிகள் பெற்றுள்ளனர்.

0 - 2 வீச்சினுள் புள்ளிகள் பெற்ற சதவீதம் 22% ஆக உள்ளதுடன் 8 - 10 வீச்சினுள் புள்ளிகள் பெற்ற சதவீதம் 41% ஆக உயர்ந்த மட்டத்தில் காணப்படுகிறது.



- ★ இவ்வினாவில் மூன்று பகுதிகள் உள்ளதுடன் அப்பகுதிகள் மூன்றினதும் இலகுத்தன்மை 50% விடவும் கூடுதலாகும். குறைவான இலகுத்தன்மை கொண்ட (iii) பகுதியின் இலகுத்தன்மை 56% ஆகும். (i)ஆம் (ii)ஆம் பகுதிகளுக்கான இலகுத்தன்மை முறையே 73%, 72% உம் ஆகும்.

இவ்வினா சுற்றுப்போட்டி முறைகள் மற்றும் போட்டி நிரல்கள் தயாரித்தல் தொடர்பான அறிவு, திறன் என்பவற்றை அளவிடுவதற்கான வினாவாகும்.

(i) ஆம் (ii) ஆம் பகுதிகளில் சுற்றுப் போட்டிகளை ஒழுங்கமைக்கும் பிரதான முறைகள் பற்றியும் அவற்றின் அனுகூலங்கள், பிரதிகூலங்கள் பற்றியும் சரியான விளக்கம் பெறப்பட்டுள்ளது என்பது அப்பகுதிகளின் இலகுத்தன்மைகள் மூலம் உறுதியாகின்றது.

(iii) ஆம் பகுதியில் மாணவர் அறிவு விளக்கத்துடன் பயன்படுத்தப்படும் முறை மதிப்பீட்டுக்கு உள்ளடக்கப்பட்டிருந்தது. இதில் மாணவருக்கு தாம் பெற்ற அறிவைப் போட்டி நிரல்கள் தயாரிக்கும் போது பிரயோக ரீதியில் பயன்படுத்துவதில் சிரமம் ஏற்பட்டுள்ளது.

★ போட்டி நிரல்கள் தயாரிப்பது தொடர்பான செயன்முறை விளக்கத்தைப் பெற்றுக்கொடுப்பதோடு ஆசிரியர்கள் இத்தலைப்பு தொடர்பாக கூடிய கவனம் செலுத்த வேண்டும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

7 ஆம் வினாவிற்கான எதிர்பார்க்கை :

- பிரதான விளையாட்டுக்களான கரப்பந்து, வலைபந்து, காற்பந்து ஆகியவற்றின் நுட்ப முறைகளையும் மத்தியஸ்தம் வகிக்கும் திறன்களையும் விருத்தி செய்துகொள்ளல்

7. A, B, C ஆகியவற்றுள் ஒன்றுக்கு மட்டும் விடை தருக.

(A) ரண்தரு, திலன்தரு என்னும் இரண்டு அணிகளுக்கிடையில் நடைபெற்ற வொலிபோல் போட்டியில் ரண்தரு அணியின் இல. 15 இற்குரிய வீரரினால் அறையப்பட்ட பந்தைத் திலன்தரு அணியின் இல. 13 இற்குரிய வீரர் தடுக்க (blocking) முயன்றபோது பந்து கையில் பட்டு நிலத்தில் விழ முன்னர் அவரால் பந்து அறையப்பட்டு எதிரணியினரின் பக்கத்துக்கு அனுப்பப்பட்டது. அப்பந்து எதிரணிப் பக்கத்தின் வலைக்கு அண்மையில் நிலத்தில் விழுந்தது.

(i) மேற்கூறப்பட்ட சந்தர்ப்பத்தில் மத்தியஸ்தர் என்ற வகையில் உங்களது தீர்ப்பு எவ்வாறானதாகும்? (01 புள்ளி)

(ii) திலன்தரு அணியின் இல. 13 வீரரால் பந்து தடுக்கப்படும்போது கையில் பட்டு பின்னர் அவரால் பந்து அறையப்பட்டது தொடர்பாக உங்களது கருத்து யாது? (02 புள்ளிகள்)

(iii) மேலே கூறப்பட்ட போட்டியில் திலன்தரு அணியின் வீரர் தடுப்பை மேற்கொள்ள முற்படும்போது ஏற்படக்கூடிய தவறுகள் இரண்டு தருக. (02 புள்ளிகள்)

(iv) மேலே கூறப்பட்ட தடுப்பு நுட்பமுறையை அந்த வீரர்களுக்கு பயிற்சியளிப்பதற்கென பொருத்தமான செயற்பாடுகள் மூன்றை வரிப்படங்களின் உதவியுடன் விவரிக்குக. (05 புள்ளிகள்)

(7) (A)

i. திலன்தரு அணிக்கு புள்ளியும் பணித்தலும் வழங்கப்படும்.

(01 புள்ளி)

ii. தடுத்தல் தொடுகை, பந்தை அனுப்புவதற்கான மூன்று தொடுகையில் ஒன்றாக கணக்கிடப்படமாட்டாது. எனவே திலன்தரு அணிக்கு புள்ளி வழங்கப்படும்.

(01 புள்ளி)

iii.

- எதிரணியினர் அறைதலை மேற்கொள்ளும் முன்னர் அல்லது அறையும் கணத்தில் எதிரணியினரின் பக்கமாக உள்ள பந்தினை தடுத்தல் / தொடுதல்.
- பணித்தலைத் தடுத்தல்.
- தடுத்தலின் போது பந்தை மைதானத்திற்கு வெளியே செல்லுதல்.
- உணர்தடிக்கு வெளிப்புறமாகவிருந்து எதிரணியினரின் பக்கத்தில் உள்ள பந்தினைத் தடுத்தல்.
- பின்வரிசை வீரர் அல்லது லிபரோ வீரர் தடுத்தல் அல்லது தடுத்தல் ஒன்றினை பூர்த்தியாக்க பங்குகொண்டிருத்தல்.

(01x02= 02 புள்ளிகள்)

- iv.
- வலைக்கு அண்மையில் நின்று வலையின் மேற்பகுதியை பாய்ந்து தொடுதல்.
 - வலையின் மேற்பகுதியை தொட்டவாறு பக்கமாகச் செல்லுதல்.
 - வலையின் இருபக்கமும் இருவர் நின்று மேலே பாய்ந்து தொடுதல்.
 - இருவரும் பாய்ந்து தொட்டவாறு பக்கமாகச் செல்லுதல்.
 - மறுபக்கம் பந்தை ஒருவர் பிடித்திருக்க பாய்ந்துப் பந்தைத் தொடுதல்.
 - அடிக்கப்படும் பந்தை மேலெழுந்து தடுத்தல்.

(பொருத்தமான வரிப்படங்கள் வரையப்பட்டிருந்தால் புள்ளி வழங்கவும்.)

வரிப்படத்துடன் 03 செயற்பாடுகள் எழுதியிருந்தால் - 05 புள்ளிகள்.

வரிப்படம் இல்லாமல் 03 செயற்பாடுகள் எழுதியிருந்தால் - 04 புள்ளிகள்.

வரிப்படத்துடன் 02 செயற்பாடுகள் எழுதியிருந்தால் - 04 புள்ளிகள்.

வரிப்படம் இல்லாமல் 02 செயற்பாடுகள் எழுதியிருந்தால் - 03 புள்ளிகள்.

வரிப்படத்துடன் 01 செயற்பாடு எழுதியிருந்தால் - 02 புள்ளிகள்.

வரிப்படம் இல்லாமல் 01 செயற்பாடு எழுதியிருந்தால் - 01 புள்ளி.

மொத்தப்புள்ளிகள் - 01+ 02+ 02+ 05= 10 புள்ளிகள்

(B) சிவப்பு, நீலம் ஆகிய அணிகளுக்கிடையில் நடைபெற்ற வலைபந்தாட்டப் போட்டியில் சிவப்பு அணியின் பேற்றுத் தாக்குதல் வீராங்கனை (Goal Attack - GA) பேற்றுப் பிரதேசத்தினுள் (Goal Area) பந்தை பேற்றுக்கெய்யும்போது (shooting) நீல அணியின் காவல் வீராங்கனை (Goal Defence - GD) 3 அடி தூரத்தில் நின்று காக்க முயன்றபோது பந்து அவரது கையில் பட்டு பேற்று வளையத்தினூடாக (Shooting Ring) சென்றது.

(i) (a) மேற்கூறப்பட்ட சந்தர்ப்பத்தில் மத்தியஸ்தர் என்ற வகையில் உங்கள் தீர்ப்பு எவ்வாறாகும் ?

(01 புள்ளி)

(b) உங்கள் தீர்மானத்துக்கான காரணத்தைத் தருக.

(02 புள்ளிகள்)

(ii) நீல அணியின் பேற்றுக் காவல் வீராங்கனை (Goal Defence - GD) பேற்றுக்காவலை மேற்கொள்ளும்போது ஏற்படக்கூடிய தவறுகள் இரண்டைத் தருக.

(02 புள்ளிகள்)

(iii) இந்த வீராங்கனைகளுக்கு பேற்றுக்கெய்யும் நுட்பமுறையைப் பயிற்றுவிக்கப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் மூன்றை விவரிக்க.

(05 புள்ளிகள்)

(7) (B)

i. (a) சிவப்பு அணிக்கு புள்ளி வழங்கப்படும்.

(01 புள்ளி)

(b) நீல அணியின் காவல் வீராங்கனை (GD) 3 அடி தூரத்தில் நின்று தடுத்தலை மேற்கொள்வதால் காக்கும் தவறுக்கு உட்படாது. ஆகையால் சிவப்பு அணியினருக்கு புள்ளி வழங்கப்படும்.

(02 புள்ளிகள்)

- ii. • 3 அடி (0.9M) குறைந்த தூரத்திலிருந்து தடுத்தல்.
• எதிரணி வீரரை தள்ளுதல்.
• எதிரணி வீரரை இழுத்தல்.
• எதிரணி வீரருக்கு கால்தடம் போடுதல்.
• விளையாடும் பந்தை / வீரர்களை விளையாட விடாது தடுத்தல்.
• பாத அசைவு.

(01x02= 02 புள்ளி)

- iii. • பந்து இல்லாமல் பேற்றுக்கு ஏய்வது போன்று பாவனை செய்தல்.
• பந்தைப் பயன்படுத்தி பேற்றுக்கு எய்தல்.
• பேற்று வட்டத்தின் வெவ்வேறு ஸ்தானங்களிலிருந்து பேற்றுக்கு எய்தல்.
• சுயாதீன பாதத்தை முன்னால் வைத்து மேலே பாய்ந்து எய்தல்.
• தடுப்பவர் ஒருவரோடு எய்தல்.

3 எழுதியிருந்தால் - 05 புள்ளிகள்

2 எழுதியிருந்தால் - 04 புள்ளிகள்

1 எழுதியிருந்தால் - 02 புள்ளிகள்

மொத்தப்புள்ளிகள் - 01+02+ 02+ 05= 10 புள்ளிகள்

(C) கெழுனு, பரக்கும் ஆகிய அணிகளுக்கிடையில் நடைபெற்ற உதைப்பந்தாட்டப் போட்டியில் கெழுனு அணியின் இல. 13 இற்குரிய வீரரால் பேற்றுப் பிரதேசத்தில் (Goal Area) பந்தைப் பேற்றுக்கு அனுப்ப மேற்கொள்ளப்பட்ட உதைப்பின்போது பரக்கும் அணியின் இல. 12 இற்குரிய வீரர் அதனைக் காக்க (Defence) முற்பட்டபோது அவரின் பாதத்தில் பட்டு அதே அணியின் பேற்றுக் காவலனின் (Goal Keeper) கையில் பட்டு பேற்றுக் கோட்டைத் தாண்டி பேற்றினுட் சென்றது.

(i) (a) மேற்கூறப்பட்ட சந்தர்ப்பத்தில் மத்தியஸ்தர் என்ற வகையில் உங்கள் தீர்ப்பு எதுவாக இருக்கும்? (01 புள்ளி)

(b) உங்கள் தீர்மானத்துக்கான காரணத்தைக் குறிப்பிடுக. (02 புள்ளிகள்)

(ii) பரக்கும் அணியின் இல. 12 இற்குரிய வீரர் பந்தைக் காக்கும்போது (Defence) ஏற்படக்கூடிய தவறுகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக. (02 புள்ளிகள்)

(iii) இந்த வீரர்களுக்கு பேற்றுக் காவலைப் பயிற்றுவிப்பதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் மூன்றை விவரிக்க. (05 புள்ளிகள்)

(7) (C)

i. (a) கெழுனு அணிக்கு புள்ளி வழங்கப்படும்.

(01 புள்ளி)

(b) பேற்றுக் காவலனின் கையில் பந்து படுதல் தவறில்லை.

பந்து பேற்றுக் கோட்டை தாண்டி பேற்றினுள் சென்றதால் கெழுனு அணிக்கு புள்ளி வழங்கப்படும்.

(02 புள்ளிகள்)

- ii.
- கைகளால் அல்லது புயங்களால் தள்ளுதல்.
 - அடித்தல் அல்லது அடிக்க எத்தனித்தல்.
 - வீரர் மீது பாய்தல்.
 - உதைத்தல் அல்லது உதைக்க முயலுதல்.
 - பின்பக்கமாக தள்ளுதல்.
 - முரட்டுத்தனமாக அல்லது அபாயகரமான முறையில் தாக்க முற்படல்.
 - காலினால் இடறி விழுத்தல் அல்லது விழுத்த முயற்சித்தல்.
 - கைகளால் பிடித்தல் அல்லது தடுத்தல்.
 - பந்தினை கைகளால் கொண்டு செல்லுதல், கைகளால் அடித்தல், கைகளில் படுதல்.
 - துப்புதல்.

(01x02=02 புள்ளிகள்)

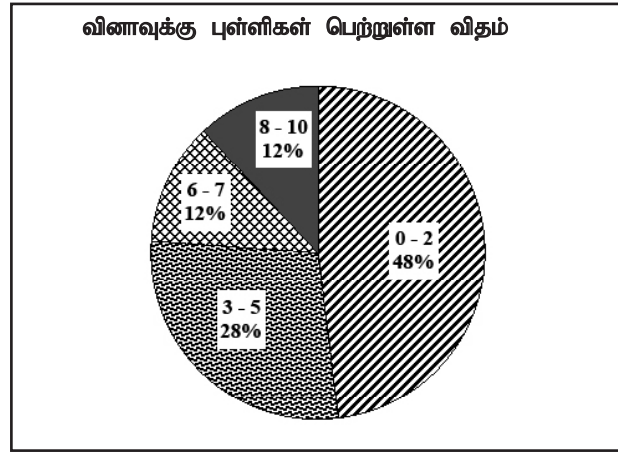
- iii.
- நெஞ்சு அல்லது வயிற்றுக்கு நேராக வரும் பந்தைப் பிடித்தல்.
 - கீழாக நேராக வரும் பந்தைப் பிடித்தல்.
 - மேலே பாய்ந்து பந்தைப் பிடித்தல்.
 - தலைக்கு மேலால் வரும் பந்தைப் பிடித்தல்.
 - பக்கமாக வரும் பந்தைப் பாய்ந்து பிடித்தல்.
 - பந்தை கம்பத்திற்கு மேலாக அனுப்புதல்.

இச்செயற்பாடுகளை பந்துடனும் பந்து இல்லாமலும் செய்தல்.

(05 புள்ளிகள்)

மொத்தப்புள்ளிகள் - 01+02+ 02+ 05= 10 புள்ளிகள்.

7 ஆவது வினாவுக்கு விடையளித்தல் தொடர்பான அவதானிப்புகளும் முடிவுகளும்



பரீட்சார்த்திகள் 66% ஆனோர் தெரிவு செய்த இவ்வினாவுக்கான புள்ளிகள் 10 ஆவதுடன் அதில்,

0 - 2 வீச்சினுள் 48% உம்

3 - 5 வீச்சினுள் 28% உம்

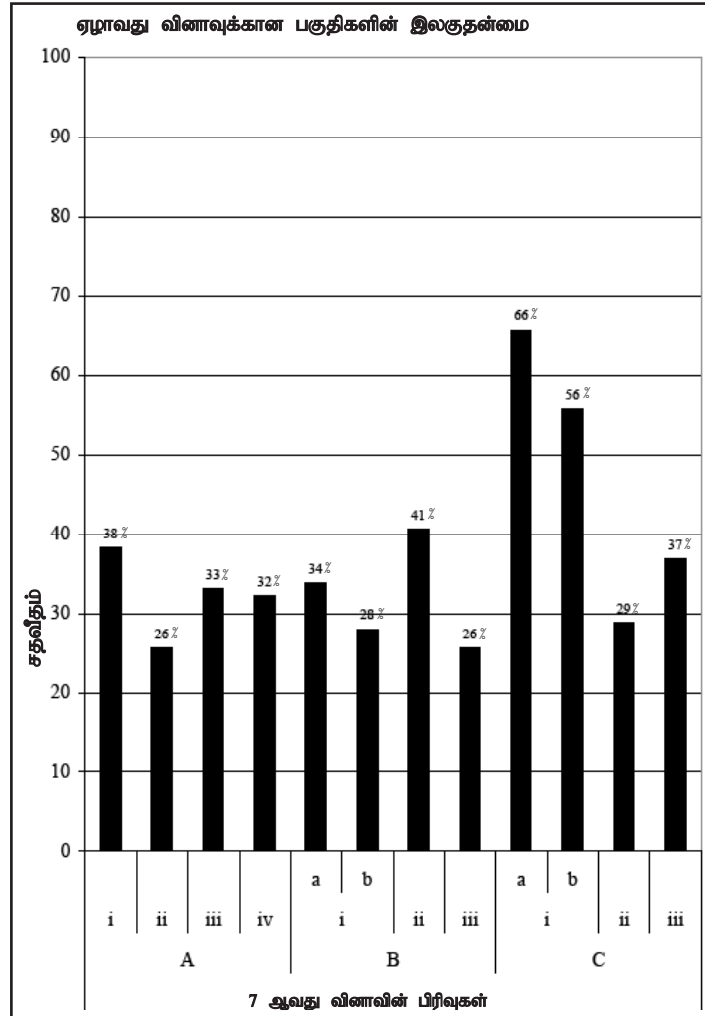
6 - 7 வீச்சினுள் 12% உம்

8 - 10 வீச்சினுள் 12% உம்

எனப் புள்ளிகள் பெற்றுள்ளனர்.

0 - 2 வீச்சினுள் புள்ளிகள் பெற்றோர் 48% ஆகும்.

8 - 10 ஆகக் கூடிய வீச்சினுள் புள்ளிகள் பெற்றோர் 12% ஆகும்.



7 வது வினாவில் A, B, C என மூன்று வினாக்கள் உள்ளன.

★ வினா A யின் பகுதிகள் நான்கினதும் இலகுத்தன்மை 40% விடவும் குறைவாகவுள்ளது. அதில் கூடிய இலகுத்தன்மை கொண்ட பகுதியாக (i) பகுதி காணப்படுவதுடன் அதன் இலகுதன்மை 38% ஆகும். குறைந்த இலகுதன்மையைக் கொண்ட பகுதி (ii) பகுதியாவதுடன் அதன் இலகுதன்மை 26% ஆகும்.

★ வினா B யில் நான்கு பகுதிகள் உள்ளதுடன் அதில் பகுதி (ii) இன் இலகுத்தன்மை 40% ஐ விடவும் கூடுதலாகக் கொண்டுள்ளதுடன் ஏனைய மூன்று பகுதிகளும் இலகுத்தன்மை 35% ஐ விடவும் குறைவாகக் கொண்டுள்ளன.

★ வினா B யில் இலகுத்தன்மை கூடுதலான பகுதி (ii) ஆவதுடன் அதன் இலகுத்தன்மை 41% ஆகும். இலகுத்தன்மை குறைந்த பகுதி (iii) ஆவதுடன் அதன் இலகுத்தன்மை 26% ஆகும்.

★ வினா C யிலும் நான்கு பகுதிகள் உள்ளதுடன் அதில் இரண்டு பகுதிகளின் இலகுதன்மை 50% ஐ விடவும் கூடுதலாக உள்ளதுடன் மற்றைய பகுதி இரண்டினதும் இலகுதன்மை 40% ஐ விடவும் குறைவாகவுள்ளது.

வினா C யின் இலகுத்தன்மைகூடுதலான பகுதி (i) (a) பகுதியாகவுள்ளதுடன் அதன் இலகுத்தன்மை 66% ஆகும். இலகுத்தன்மை குறைந்த பகுதி (ii) பகுதியாவதுடன் அதன் இலகுத்தன்மை 29% ஆகும்.

பாடசாலையில் நடத்த உத்தேசிக்கப்பட்டுள்ள ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் தொடர்பான மாணவர் தேர்ச்சிகள் 7 ஆவது வினாவின் A, B, C பகுதிகள் மூலம் வினாவப்பட்டுள்ளன. வொலிபோல், வலைபந்து, காற்பந்து ஆகிய விளையாட்டுக்களிலிருந்து வினாவப்பட்ட இம் மூன்று வினாக்களுக்கும் மாணவர் அளித்திருந்த விடைகளின் இலகுத்தன்மைச் சுட்டி குறைந்த அளவினைக் கொண்டுள்ளது. மாணவர்களில் மேற்படி விளையாட்டுக்களுடன் தொடர்புடைய நுட்ப முறைகளை மேம்படுத்துவதற்காக செயற்பாடு ரீதியான பங்குபற்றும் வாய்ப்புக்களை உருவாக்குவதன் மூலம் பாடத்திட்டமீடல்களை மேற்கொள்ளல் இவ்வாறான வினாக்களுக்கு வெற்றிகரமாக விடையளிப்பதற்கு துணை புரியும்.

அதன் படி பாடசாலைகளில் மேற்படி விளையாட்டுக்கள் தொடர்பான செயன்முறைச் செயற்பாடுகள் செய்யப்பட வேண்டுமென வலியுறுத்தப்படுவதுடன் உடற்கல்வி சார்ந்த அனைத்துச் செயன் முறைகளையும் செயற்படுத்த வேண்டுமென்பது வலியுறுத்தப்படுகிறது.

பகுதி III

3 விடையளிக்கும் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்களும் ஆலோசனைகளும்

3.1. விடையளிக்கும் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்

பொதுவான அறிவுறுத்தல்கள்

- * வினாப்பத்திரத்திலுள்ள அடிப்படை அறிவுறுத்தல்களை வாசித்து நன்றாக விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும். அதாவது ஒவ்வொரு பகுதியிலிருந்தும் எத்தனை வினாக்களுக்கு விடையளிக்க வேண்டும். எந்த வினா கட்டாயமானது? விடையளிப்பதற்கு எவ்வளவு நேரம் கிடைக்கும்? எத்தனைப் புள்ளிகள் கிடைக்கும்? ஆகிய விடயங்கள் தொடர்பாக கவனம் செலுத்துவதுடன் வினாக்களை நன்கு வாசித்து தெளிவான விளக்கத்தைப் பெற்றுக்கொள்வதனூடே வினாக்களைத் தெரிவு செய்தல் வேண்டும்.
- * வினாப்பத்திரம் I இற்கு விடையளிப்பதற்காக உங்களுக்கு விடைத்தாளில் ஒவ்வொரு வினாவிற்கும் வழங்கப்பட்டுள்ள தெரிவுகளுள் நீங்கள் தெரிவு செய்த விடையின் இலக்கத்துக்குரித்தான தெரிவினாள் (X) அடையாளம் இடல் வேண்டும்.
- * வினாப்பத்திரம் II இலுள்ள வினாக்களுக்கு விடையளிக்கும் போது ஒவ்வொரு பிரதான வினாவுக்கான விடையையும் புதிய பக்கமொன்றில் ஆரம்பித்தல் வேண்டும்.
- * சரியானதும் தெளிவானதுமான கையெழுத்துக்களில் விடையெழுதுதல் வேண்டும்.
- * பரீட்சார்த்திகளின் பரீட்சைச் சுட்டெண்ணை அனைத்து பக்கங்களிலுமுள்ள உரிய இடத்தில் எழுதுதல் வேண்டும்.
- * வினா இலக்கம் மற்றும் உப பிரிவுகளை சரியாகக் குறிப்பிடுதல் வேண்டும்.
- * குறிப்பிட்ட சுருக்கமான விடையெழுத வேண்டிய சந்தர்ப்பங்களின் போது நீண்ட விளக்கங்களை உள்ளடக்கலாகாது என்பதுடன் விளக்கமாக விடையளிக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பங்களின் போது சுருக்கமான விடை எழுதுதலையும் தவிர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.
- * வினா கேட்கப்பட்டுள்ள முறைக்கமைய அதற்குரிய விடயங்களை முன்வைத்தல் வேண்டும்.

விசேட அறிவுறுத்தல்கள்

- * இப்பாடம் வாழ்வோடு சம்பந்தப்பட்ட பாடமாகையால் இவ்வினாப்பத்திரத்திலுள்ள ஒரு சில வினாக்களுக்கேனும் மாணவர் 100% சரியாக புள்ளிகள் பெறவேண்டுமென எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.
- * சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாட ஆசிரியரின் அறிவு இடைவிடாது இற்றைப்படுத்தப்பட வேண்டியதுடன், மாறிவரும் உலகின் புதிய கண்டுபிடிப்புக்கள் மாணவருக்குச் சென்றடையவும் வகைசெய்யப்பட வேண்டும்.
- * பரீட்சார்த்திகள் தெளிவான கையெழுத்தில் எழுதுவதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

3.2. கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகள் தொடர்பான கருத்துக்களும் ஆலோசனைகளும் :

- 1 வினாப்பத்திரத்தின் கூடிய அவதானம் உடற்கல்விப் பாடத்தின் பிரயோகச் செயற்பாடுகளின்பால் ஈர்க்கப்படுவதால் செயன்முறைப் பகுதிகளுக்குரிய செற்பாடுகளைக் கண்டிப்பாகச் செய்ய வேண்டும்.
- 2 சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடம் வாழ்வோடு சம்பந்தப்பட்ட பாடமொன்றாகையால் விடயங்களைக் கற்பிக்கும் போது செயன்முறைகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட கற்பித்தலின்பால் கூடிய அவதானத்தைச் செலுத்துங்கள்.
- 3 வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகள் கட்டியெழுப்பும் விதத்தில் கற்றல் கற்பித்தற் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுங்கள்.
- 4 ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டியை விளக்கத்துடன் வாசித்து உங்கள் கற்றல் கற்பித்தற் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுங்கள்.
- 5 உங்கள் விளக்கம் போதாது என நீங்கள் கருதும் பகுதிகளுக்குப் பாட நிபுணத்துவம் பெற்ற வளவாளர்களின் உதவிகளைப் பெறுங்கள்.
- 6 முதலுதவி, வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் போன்ற பிரயோகச் செயற்பாடுகளைக் கொண்ட பகுதிகளில் உங்கள் கவனத்தைச் செலுத்தி மாணவரைச் செயன்முறைகளில் ஈடுபடுத்துவதைக் கண்டிப்பாகச் செய்யுங்கள்.
- 7 உடற்கல்வி செயன்முறைகளின் போது உயிரியற் பொறியியல் பற்றிய விளக்கம் போதாமையால் அது தொடர்பில் ஆசிரியர்கள் கூடிய கவனம் எடுக்க வேண்டும்.
- 8 செயன்முறைச் செயற்பாடுகளின் போது உரிய உபகரணங்கள் கிடைக்காத சந்தர்ப்பங்களில் பதில் உபகரணங்களையாயினும் உபயோகித்து மாணவர் கற்றல் தேவைகளை உறுதிப்படுத்த நடவடிக்கையெடுங்கள்.
- 9 வாழ்வோடு தொடர்புள்ள சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திற்குத் தோற்றும் அனைத்துப் பரீட்சார்த்திகளையும் குறைந்தபட்சம் கடைசி நிபுணத்துவ மட்டத்திற்காயினும் கொண்டு வர நடவடிக்கையெடுங்கள்.

Dear students!

**We have Past Papers and
Answers (Marking
Schemes), Model Papers
and Note books for
English, Tamil and Sinhala
Medium).**

Please visit :

www.freebooks.lk

or click on this page to visit our site!